

# Дзен-фото как психотехника самопознания

## Contents

<b>ДЗЕН-ФОТО КАК ПСИХОТЕХНИКА САМОПОЗНАНИЯ</b>	<b>1</b>
<b>АННОТАЦИЯ</b> . . . . .	1
<b>ОБ АВТОРЕ</b> . . . . .	2
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	4
<b>«ВЕЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ» - ОСНОВА САМОПОЗНАНИЯ (ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ)</b> . . . . .	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЗЕН- ФОТОЗ</b> . . . . .	12
<b>РАЗДЕЛ 2. ФОТОКАМЕРА И СЪЕМКА В СТИЛЕ ДЗЕН- ФОТО</b> . . . . .	30
<b>РАЗДЕЛ 3. МЕДИТАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ...</b>	34
<b>РАЗДЕЛ 4. ПЛОДЫ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ</b> . . . . .	95
<b>РАЗДЕЛ 5. ФОТОСЪЕМКА В СТИЛЕ ДЗЕН.</b> . . . . .	103
<b>РАЗДЕЛ 6. РЕДАКТИРОВАНИЕ ДЗЕН-ФОТО</b> . . . . .	112
<b>РАЗДЕЛ 7. СОЗДАНИЕ СЛАЙД-ШОУ (ЧАНЬКИ)</b> . . . . .	118
<b>РАЗДЕЛ 8. ПЕРЕПРОСМОТР</b> . . . . .	141
<b>РАЗДЕЛ 9. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ САМОСТИ</b> . . . . .	169
<b>РАЗДЕЛ 10. СРОДНОСТЬ</b> . . . . .	187

**ВЛАДИМИР ОЛИЙНИК**

## **ДЗЕН-ФОТО КАК ПСИХОТЕХНИКА САМОПОЗНАНИЯ**

### **АННОТАЦИЯ**

В книге представлена авторская методика использования дзен-фото в самопознании. Описаны психологические особенности и психотехника фотосъемки для их получения. Показана техника редактирования полученных дзен-фотографий и создания из них и музыки медитативных слайд-шоу. Представлена

психотехника постижения собственного Истинного «Я» путем создания и перепросмотра слайд=шоу (чаньки), медитации и само-воспоминания.

Дано философско-психологическое обоснование представленной методики.

Идя с фотокамерой предлагаемым Путем, вы придете к источнику своей творческой энергии, научитесь видеть Сердцем, проникните сквозь завесы стереотипов, шаблонов, штампов, навязанных обществом, к своему глубинному Истинному «Я». Сможете представить другим свой внутренний мир, свое уникальное видение реальности создав фотолетопись собственной духовной жизни. Но, самое главное, вы сможете ощутить момент «здесь и сейчас», ощутить и закрепиться в нем, т.е. войти в состояние осознанности. Путем Преображения выйдете на уровень духовного и философского восприятия и осмысления реальности.

Для тех, кто хочет заглянуть в глубь себя, познать свое Истинное «Я», реализовать потребности своей души и прийти к глубинному согласию со своей врожденной природой.

Книга может быть полезна тем, кто увлекается фото, психологией и философией, всем, кто интересуется вопросами самопознания и духовного развития.

## **ОБ АВТОРЕ**

Владимир Анатольевич Олийник – философ и путешественник. Родился в Украине. Окончил Львовский техникум радиоэлектроники, служил в Советской Армии. После службы в армии поступил на философский факультет Киевского государственного университета им. Т.Г. Шевченко и окончил его по специальности «философия» в 1980-ом году.

По окончании ВУЗа преподавал философию в Львовском государственном университете и Львовском политехническом институте.

Во второй половине 80-х годов переехал в Сибирь. Работал в районах Крайнего Севера Тюменской и Иркутской областей. Преподавал в ВУЗах Сибири философию, историю религий, логику. Работал проректором по науке филиала Иркутского педагогического университета в городе Усть-Илимск, советником главы города Шелехов по социально-правовым технологиям.

С середины 90-х годов занимался социально-культурным проектированием. Автор более 20-и проектов федерального и

международного уровня в сфере образования и культуры.

Как автор актуальных образовательных проектов был приглашен Американской федерацией учителей на стажировку в США. Прошел ее в образовательных учреждениях и органах власти Вашингтона, Бостона, Трои, Олбани и Нью-Йорка, в том числе в Гарвардском университете.

В качестве эксперта в области духовной культуры стажировался в Middlesex University (Лондон, Великобритания) и системе образования города Далянь (Китай).

Является Победителем или Лауреатом ряда Всероссийских конкурсов:

- Лауреат (II призовое место) Всероссийского конкурса концепций учебника «История мировых религий».
- Лауреат (грант II степени) Всероссийского конкурса инновационных проектов (за разработку проекта «София-Плюс» в рамках федеральной программы «Обновление гуманитарного образования в России»).
- Лауреат (грант II степени) Всероссийского конкурса «Обновление управления учебными учреждениями в России».
- Победитель Международного конкурса «Civitas».
- Лауреат Всероссийского конкурса «Организация учебного процесса, научно-методической и экспериментальной работы в школе».
- Победитель Всероссийского конкурса проектов «Модель школы XXI века».
- Лауреат Всероссийского конкурса «Социально-педагогические инновации».
- Лауреат Всероссийского конкурса «Лидер образования – 2001».

Автор более десяти книг и многочисленных публикаций в научно-педагогических изданиях страны. За значительные заслуги в системе образования РФ имеет почетное звание «Почетный работник сферы образования Российской Федерации».

Как свободный путешественник, с целью изучения духовных традиций и практик разных народов объехал полмира. В том числе Филиппины, Индонезию, Таиланд, Камбоджу, Вьетнам, Китай (включая Гонконг и Тибет), Индию, Палестину, Египет, Израиль, Кипр, Великобританию, США. Обучался в буддийских и

даосских монастырях Китая (монастыри Шаолинь и Цинъян-гун). Владеет китайскими боевыми искусствами, цигун и техниками медитации. Практиковал недельные ретриты в медитационном центре Dīrabhavan буддийского лесного монастыря Suan Mokkh (остров Самуи, Таиланд).

Результатом духовных поисков стала разработка оригинальной методики и психотехники постижения своего Истинного «Я» с использованием, как инструмента, дзэн-фотографий и специальной медитативной техники.

Примечательной особенностью творчества Владимира Анатольевича является то, то, что он не только разработал свою, авторскую методику самопознания (постижения Истинного «Я»), но и обосновал ее теоретически в своей философско-психологической концепции, которую назвал «Софиралогия»

У него есть свой канал в YouTube

Проживает в Севастополе

**Евгений Волосов**

**доктор исторических наук, профессор**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В начале работы с книгой обратите внимание на несколько важных обстоятельств:

- при прочтении книги следует иметь в виду, что текст написан философом для вступающих на путь самопознания и тут, помимо практических наставлений, будут даны некоторые теоретические разъяснения. По сути речь идет о философско-психологической концепции, построенной на основе личного опыта автора и подкрепленного мнениями разных духовных Учителей; философов и психологов
- здесь в малом объеме текста содержится большой объем информации, которой нельзя пренебречь в практике. Поэтому читать и усваивать текст лучше небольшими порциями и размышлять над ними;
- тем, у кого философско-психологическая концепция вызывает затруднения в понимании можно ее опустить и сосредоточить свое внимание на практической части.
- следствием предлагаемого Пути будет, как минимум, три уровня результатов:

1) будет создан биографический фотоальбом, состоящий не из обычных фотографий, а из медитативных слайд-шоу. В этих слайд-шоу (чаньках) будут представлены «Дух места» тех локаций, в которых делались снимки.

2) в связи с тем, что дзен-фотографии являются отражением души фотографа фотоальбом можно представить «Другому» как свою духовную фотолетопись.

3) идя Путем, предложенным автором, используя медитативные слайд-шоу (чаньки) и технику медитации Джи-Гуань читатель постигнет собственное Истинное «Я» и с ним произойдет Преображение.

- ключевым моментом книги является процесс создания, просмотра и перепросмотра медитативных слайд-шоу (чанек), а для примера авторские чаньки представлены им на собственном канале в YouTube. Вот адрес этого канала: [http://www.youtube.com/channel/UCtHHeK\\_U0YStSPcGJejW6Lg/videos](http://www.youtube.com/channel/UCtHHeK_U0YStSPcGJejW6Lg/videos)
- при просмотре чанек на канале следует иметь в виду, что нужный нам медитативный эффект будет иметь место в случае, когда просматриваете чаньку о месте, в котором вы бывали. Тут речь идет о медитативном самовоспоминании.
- в книге используются некоторые термины из китайского и японского языков, пали и санскрита, а их традиционный перевод, к сожалению, далек до совершенства, в первую очередь потому что выбранные определения основных понятий неконкретны и далеки от современной жизни, однако это не вводит читателя в заблуждение. В отдельных случаях даны авторские переводы и собственные толкования иностранных терминов. Некоторые японские термины, такие как «коан» вместо «кунь-энь», «сатори» вместо «у», «Дзэн» вместо «Чань» и т.д. установились и широко употребляются как на Западе, так и в России, они же применяются в этой книге наряду с оригинальными китайскими терминами.
- в тексте книги одинаковые термины могут означать разные понятия в зависимости от контекста, и их толкование может отличаться от толкования разных авторов.
- в книге используется термин «Бог», который не надо понимать, как образ на подобие человека и Творца. Поэтому обращения к Богу необходимо понимать в переносном смысле, который близок к китайскому понятию «Дао»
- всё изложенное в книге — это всего лишь примерная

и относительная попытка описать методику личного продвижения по Пути самопознания, и не более того.

- одной из особенностей предлагаемой книги является постоянное возвращение к некоторым основным понятиям психологии и дзен-буддизма. Цель – более полное раскрытие их смысла путем рассмотрения с разных сторон и в разных контекстах.
- хотя в целом книга имеет вводный характер, она по некоторым вопросам и в некоторых областях постижения своего Истинного «Я», более практико-ориентированная, чем другие книги такого рода, имеющиеся в настоящее время на русском языке.
- при подготовке рукописи книги использовались нейросети.

**ВНИМАНИЕ!** Прочтение этой книги может иметь и негативные последствия. Они заключаются в том, что ваше мировоззрение – все то, в чем вы были убеждены до сих пор, пошатнется. Этот процесс можно назвать «разрушением ментального каркаса», или просто обесцениванием многого из того, что вы знаете и чувствуете.

Но, постижение своего Истинного «Я» приведет к духовному преображению и мир вы увидите совершенно другими глазами, увидите Сердцем.

Обычно, когда люди начинают сталкиваться с чем-либо подобным, их никто не предупреждает о последствиях такого ознакомления.

Вы предупреждены!

## **«ВЕЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ» - ОСНОВА САМОПОЗНАНИЯ (ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ)**

**«Будьте для самих себя спасительным островом,  
не ищите убежища в других».**

**(Будда)**

**«Внемли себе»**

**(Григорий Сковорода)**

Герой рассказа А.П.Чехова «Скучная история», пытаясь осознать свою сущность, говорит: *«Познай самого себя» - прекрасный и полезный совет, жаль только, что древние не догадались указать способ, как пользоваться этим советом».*

Здесь А.П.Чехова со своим героем ошибаются. Древние мудрецы указали не один способ, а много и разных. Предлагаемая книга об этом, о авторской психотехнике самопознания, которая своими корнями уходит в практику дзен-буддизма, философию Григория Сковороды и аналитическую психологию, а в качестве инструмента используется дзен-фото.

Призыв «Познай самого себя» красной нитью проходит по практически всем религиозным и философским учениям от древних времен до наших дней. Этот призыв лежит в основе всех религий как их эзотерическая их часть. С некоторых времен основные принципы призыва «Познай самого себя» получили популярность и название «Вечная философия».

С этого и начнем.

В 1945 году свет увидела книга британского философа Олдоса Хаксли «Вечная философия». В ней автор дает обзор духовного наследия мировых религий и религиозно-философских учений. Свои выводы он подкрепляет выдержками из текстов Великих Учителей человечества и Священных книг разных религий.

Суть его книги можно свести к следующему:

«Вечная философия» — это мировоззрение, которое разделяло большинство величайших духовных учителей, философов, мыслителей и даже ученых во все эпохи и во всем мире. Она называется «вечной» потому, что ее можно обнаружить абсолютно во всех культурах народов мира и во все времена. В том числе и в России. И во всех частях света, где бы мы ее ни находили, ее основные черты сходны.

Вот как описывает это очевидное обстоятельство британский философ и писатель Алан Уоттс: *«Таким образом, мы остро ощущаем исключительную уникальность собственных взглядов, и нам трудно признать тот простой факт, что по некоему философскому вопросу существует универсальное согласие. Оно разделяется людьми, мужчинами и женщинами, которые сообщают об одних и тех же прозрениях, учат одной и той же базовой доктрине, и неважно, живут эти люди сейчас или жили шесть тысяч лет назад; неважно, откуда они — из Нью-Мехико или из Японии».*

Это действительно весьма примечательно. Я думаю, что, по большому счету, это свидетельствует об универсальной природе этих истин, универсальности всечеловеческого опыта, который повсюду согласуется с некоторыми глубинными истинами о человеке и его связях с мирозданием. Только так можно описать то, что называется «philosophia perennia» — «вечная

философия».

Роджер Уолш — учёный и психолог, автор книг по трансперсональной психологии и духовным практикам полагает, что средоточие «вечной философии» составляют четыре принципа, которые основаны на собственном опыте и непосредственных интуитивных прозрениях продвинутых духовных практиков:

1. Существуют две сферы реальности (Григорий Сковорода говорит о двух натурах). Первая из них – мир физических объектов и живых существ. Это сфера, доступная нашему познанию, нашему зрению и слуху, которую изучают естественные науки.

Но за привычными вещами и явлениями скрывается еще одна сфера – сфера невидимая, сфера Духа, Разума, Бога, Дао, или как бы мы ее не называли другими словами. Для нас нет принципиального значения кто и как ее называет, но этот мир недоступен физическим органам чувств и его можно познавать лишь косвенно.

2. Человек входит в обе сферы. Мы не только физические, но также и духовные существа. У нас есть тело, но в центре нашего существа, в глубинах нашей психики есть некий центр сознания. Этот центр описывают как Чистое сознание, Космический разум, Дух, Истинное «Я», Познающее «Я», или Самость, и он издавна известен под такими именами, как «Нешама» в иудаизме, «Божественная искра» в христианстве, «Атман» в индуизме, или «природа Будды» в буддизме. Я его буду называть Истинное «Я» или Самость. Это Истинное «Я» тесно взаимосвязано с основой всей реальности – некоторые духовные традиции даже говорят об их неразделимости и тождественности. Мы не оторваны от Дао (или, если угодно, Божественного), а тесно связаны с ним.

3. Человек способен осознать свое Истинное «Я», свою Самость. Это подразумевает – и это имеет решающее значение – что принципы-утверждения «Вечной философии» не следует слепо принимать на веру. Каждый из нас может проверить их на себе и судить об их справедливости на основании собственного непосредственного опыта. Хотя Истинное «Я» или, другими словами, Самость, будучи нематериальной реальностью, недоступна познанию с помощью органов чувств или научных приборов, ее можно познавать путем специальных духовных практик и определенного образа жизни.

Это вовсе не так легко. Хотя некоторым людям могут быть дарованы спонтанные проблески видения своей Самости, но обычно требуется духовная практика, позволяющая в

достаточной мере прояснить сознание. В этом предназначение духовных практик. В разных культурах и традициях они могут быть разными, но в основных чертах они совпадают. И предлагаемая в этой книге методика постижения Истинного «Я» не выходит за рамки традиции, но она модифицирована в соответствие с культурой современного мира вообще и культурой России в частности. В этом ее смысл и предназначение.

Когда мы входим в некое состояние с помощью медитации, или молитвы, или других специальных духовных упражнений, мы можем непосредственно переживать свою Самость. Это не понятие и не интеллектуальная теория Самости. Скорее, это непосредственное познание, прямое интуитивное постижение, при котором человек не только чувствует и «видит» свою Самость, но и отождествляется с ней, осознавая, что это и есть его Истинное «Я». Григорий Сковорода и многие мыслители прошлого и настоящего считали, что его вместилищем является Сердце. Именно Сердцем можно видеть невидимое. «Видеть глазами сердца» – этими словами начинается книга «Сердце» учения Живой Этики

По сравнению с таким непосредственным осознанием своего Истинного «Я», книжное учение и теоретическое знание – это всего лишь жалкие заменители, столь же далекие от непосредственного опыта, как текст «Кама-сутры» – от живых объятий влюбленных.

4. Четвертый постулат Вечной философии гласит, что осознание нашей духовной природы есть величайшее благо: высочайшая цель и наибольшая польза человеческого существования. Перед этим бледнеют все другие цели. Все другие наслаждения удовлетворяют человека лишь частично. Никакое другое переживание не может быть столь экстагическим, никакое другое достижение не вознаграждает в такой степени, никакая иная цель не будет столь благотворной для самого себя или других людей. Так говорят мудрецы разных времен и традиций.

Опять же, это не бездоказательная догма, которую приходится принимать, основываясь лишь на чужих словах или слепой вере. Скорее, это выражение непосредственного опыта тех, кто уже вкусил этих плодов. И что важнее всего, это приглашение всем нам вкусить и испытать их вкус самим.

Если вычлнить самую суть этих четырех утверждений, что же мы находим? Центральную тему вечной философии можно свести к призыву «Познай самого себя!».

Слова разных культур и традиций различаются, но передают одну и ту же суть: Ты больше, чем тебе кажется! Взгляни

внутри себя, и ты обнаружишь, что твое «Эго» – это лишь внешняя оболочка твоего Истинного «Я». Загляни в себя, и в самом центре своего Сердца, в глубинах своей души ты найдешь свою подлинную суть, свою Самость, увидишь, что эта Самость теснейшим образом связана с Богом, Дао, Брахманом, Космическим разумом, Абсолютом и т.д. Как бы мы эту реальность не называли.

Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе. Кем бы ты под конец ни стал, сантехником, военным, автомехаником, поэтом, художником, айтишником, безумцем или пророком, – это в конечном счете не важно. Наше дело – найти собственную, а не любую судьбу и отдаться ей внутренне, безраздельно и непоколебимо.

Так просто и так сложно. Смысл жизни в том, чтобы найти и реализовать свое Истинное «Я». То, ради чего ты явился в этот Мир.

Но обратимся к русской классической философии. Первый ее представитель в истинном понимании этого слова Григорий Сковорода говорит о «Внутреннем человеке». В его философии «Внутренний человек» — это то, что составляет суть каждого человека. Философ считал, что Бог дал план как миру, так и человеку, и этого человека каждый должен найти в себе и открыть, хотя он уже изначально есть в каждом. Более того, он говорит о «сродности». то есть следования человека своей природе, своему Истинному «Я». Познавшие сродность составляют, по Сковороде, «плодоносный сад», гармоничное сообщество людей, соединённых между собой как «части часовой машины» причастностью к «сродному труду» (сродность к медицине, живописи, архитектуре, хлебопашеству, воинству, богословию и т.п.). Своя «сродность» или, как ещё пишет Сковорода, своя «стать» есть у каждого человека.

Подлинных методов постижения своего Истинного «Я» немало, но и подделок, конечно, достаточно. Среди подлинных методов лучшего или худшего нет, все они реальны, нужно лишь найти подходящий себе. Но я возражаю против слепого копирования и превращения человека русского мира в пародию на индуса или китайца посредством тупого копирования чуждых обычаев и поведения. Технология самопознания вненациональна и будучи преломлена через призму своей культуры и собственную психофизику, избавлена от разных религиозно-философских интерпретаций, мистики, работает вполне эффективно. Ключевым моментом тут является преломление техник самопознания, существующих в мире, через призму своей культуры и психофизической организации

конкретного человека.

В основе настоящей книги лежат принципы «Вечной философии» наиболее полно выраженные в философии и психотехнике дзен-буддизма и русской ее форме в учении Григория Сковороды (с моей точки зрения). О Сковороде следует сказать отдельно, так как корни его учения уходят в Вечную философию, но большинство «сковородиновцев» этого факта не «видят».

Основными положениями философии Сковороды являются идеи о двух натурах и трех мирах. Три мира: макрокосм (природа), микрокосм (человек) и «мир символов» (духовный мир символов Библии) представляют себя в «двух лицах» – видимой натуре, внешним, не подлинным бытием и невидимым образом – истинным бытием абсолютного смысла. Две натуры Г.С. Сковороды – это материальная и духовная. Видимую, материальную природу он называет такими уничижительными словами как «тварь», «ложь», «рухлядь», «вздор» и т.д. Совершенно другое дело натура духовная, наиболее полно выраженная в символах и образах.

Мир символов у Григория Сковороды — это образно-символический мир Библии, текстов древних философов и Отцов церкви. Почему Библия? В те времена (середина 18-го века) это была единственная книга Российской Империи, более-менее читаемая большинством людей. Но простое чтение Священных текстов ничего не дает, кроме слепой веры. По мнению Григория Сковороды, там «ложь» и «вздор». За буквами и словами надо уметь видеть Истину. В письмах своему ученику Михаилу Ковалинскому Сковорода наставляет подопечного — выбери понравившийся текст из Библии и «жуй» его, «жуй», т.е. думай, медитируй. Выбранный текст должен быть знаком-образом. Проще говоря Сковорода говорит об образно-интуитивном восприятии символов и с их помощью проникновении в духовный мир (натуру). Символы Библии, писал Сковорода, *«открывают в нашем грубом практическом разуме второй разум, тонкий, созерцательный, окрыленный, глядящий чистым и светлым оком голубицы. И Библия поэтому вечно зеленеющее плодоносящее дерево. И плоды этого дерева – тайно образующие символы».*

В своих размышлениях Сковорода видит в образах-символах Библии путь духовного самопознания личности, проникновения в духовный мир, а не догматический сборник церковных наставлений. Библия здесь выступает в роли особой сферы реальности. Она оказывается тем универсальным символическим языком, с помощью которого можно добиться правильного понимания смыслов бытия и прийти к истинному познанию себя самого.

Примечательно то, что язык образов является для Сковороды универсальным языком Духа не только в Библии, но и писаний древних мудрецов. *«Древние мудрецы, – пишет Сковорода, – имели свой язык особый, они изображали мысли свои образами, будто словами...».*

По глубокому его убеждению, истина с наибольшей силой раскрывается человеку лишь тогда, когда он преодолет ее первоначальную сложность, загадочность, когда научается во внешнем «знамени» обнаруживать внутренний смысл, под скорлупой — ядро, под шелухой — зерно.

Итак – образ, образ фотографический. Но, сначала, о психологических аспектах дзен-фото.

**«Художник конструирует, фотограф раскрывает».**  
**(Сьюзен Сонтаг)**

**«Что такое индивидуальность, как не проявление нашего эгоизма?»**

**Пока душа не избавится от него, она не может слиться с Абсолютом».**

**(Сомерсет Моэм)**

## **РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЗЕН-ФОТОЗ**

### **Фотография как образ**

Изобретение фотографии и создание технического образа считается вторым переломом в человеческой культуре. Образ – это воображение, иллюзия, это отражение чувственного мира. Фотография позволяет запечатлеть мгновение жизни, одно только мгновение – нет ни до, ни после, есть только здесь и сейчас. Еще Августин Блаженный говорил, что настоящего не существует, есть только прошедшее и будущее, но тогда, в те времена, о возможности фотографировать настоящее даже не подумывали. А в любой фотографии есть настоящее, это мгновение между прошлым и будущим, и оно есть, оно запечатлено, оно отображает это мгновение. Отражает всё многообразие чувственного мира, которое свойственно событию или месту, запечатленному в фотографическом образе.

Французский философ и культуролог М.-Ж. Мондзэн приходит к выводу, что образ фотографии не только отражает чувственный мир, но и *«фотография — инструмент объективации духа»*, его след. На фотографии, точнее в фотографии есть след

Духа, фотография отражает душу фотографа. Если точнее, то фотография – это прямая речь нашей души, сито через которое окружающий мир входит в нас и возвращается в этот же мир в образах, которые мы материализовали в фотографиях. Каждый видит то, что может увидеть. Для нас это очень важно

Совершенно ясно, что фотограф снимает себя, свой внутренний мир. За всеми пейзажами, натюрмортами, портретами и другими жанрами сокрыт тот человек, который их создал. Точнее – его сущность. Фотография – это высказывание вашей души, но самая большая заслуга фотографии заключается в том, что она запечатлевает именно мгновение, позволяя увидеть то, что увидеть практически невозможно.

И ещё есть одна важная деталь: оказывается, если смотреть на мир через объектив, то мир становится осознанным. Мы сотни раз видели цветы и бабочек, но всегда не так, как на фото. Мы каждый день видим закаты, но восхищаемся и теми, что опять же на фотографии. Всё это делает фотографию подлинным искусством, где в качестве соавтора присутствует ещё и душа человека, рассматривающего снимки, то есть наша с вами.

Образ в восприятии зрителя многозначен. Взгляд человека в качестве центра восприятия может ухватывать один элемент пространства, но затем, переключаясь на другой отрезок кадра, он может увлечься другим аспектом, который и станет центральной точкой восприятия. Это свидетельствует о том, что взгляд может устанавливать множественные связи с объектом. И если это характерно для отдельно взятой фотографии, то это будет характерно и для серии фотографий места или события. Когда мы говорим о фотографии, то, в первую очередь, имеем в виду Дух самого фотографа, который выбирает объект, создаёт свой образ увиденного в сознании и мышлении, затем пытается отразить этот образ в своём продукте, который может получиться совершенно отличным от задуманного варианта. Это, как правило, общая схема фотосъёмки. Но я говорю о другой технике съёмки. Той технике, которая позволяет «проявить» и Дух фотографирующего, и Дух места съёмки. Речь идет о слайд-шоу, которое я называю «чанька».

**«Западная логика является точным аналогом западной перспективы,**

**которая, исходя из одной единственной точки пространства, проецирует ее по прямой линии на объект, исключая все другие**

**одновременно существующие аспекты и объективные**

**данные».**

**(Лама А. Говинда)**

### **Чанька**

Но вернемся к серии фотографий. В книге речь идет именно о них. О сериях фотографий какого-либо места или события. Такую серию можно назвать фоторассказ, фотозарисовка или фотоэтюд. Я называю ее «чанька». Почему «чанька»? От китайского чань-буддизм. В Японии это направление буддизма называют дзен-буддизм. Т.е. «чань» и «дзен» - это одно и то же. Слово чань\дзен образовано от «дхьяна» на санскрите - сосредоточение, созерцание, медитация. Таким образом чанька - это фоторассказ о месте или событии в форме слайд-шоу, который сделан в измененном состоянии сознания и на которую наложена музыка или песня.

Чанька - это именно серия: Все вместе фотоизображения чаньки работают как открытый ряд потому, что в открытом ряду единственный смысл не получает закрепления. Мы смотрим, и наше движение от одного изображения к другому не позволяет нам остановиться, чтобы сделать заключение, определить в точности, что это такое. Обычно понимание сводится к словам: «я знаю, что это такое», «это есть то-то и то-то». А в данном случае этого не происходит. Мы как бы постоянно проскакиваем саму возможность фиксации — наделения изображением, возникающего перед нами, единственным определяющим значением. Мы идем насквозь, движемся все время «через» или по месту. Это ситуация незавершенного - или открытого смысла: серийность предоставляет нам такого рода возможность. Но это возможность иного уровня восприятия. Здесь необходимо образно-интуитивное восприятие, которое обладает большим объемом творческого потенциала.

Обычное восприятие не разрешается в единый гармоничный опыт восприятия, если оставаться в пределах самого изображения. Для того чтобы получить целостный образ места или события, нам необходимо достроить его в своем восприятии. Иначе говоря, то единственное пространство, где все эти соседствующие элементы соединяются или, говоря точнее, где мы обретаем долгожданную полноту восприятия, является воображаемым местом. Этого места нет на фотографиях, но именно они побуждают выстроить его. Опять же мы имеем дело не с изображением, а, если угодно, с неким вынесенным топосом. И у этого хронотопа (пространства/времени) есть свой Дух места, который древние римляне называли «Гений места».

Вот здесь есть одна особенность. В каждой фотографии, как и

чаньке в целом, присутствует невидимый фотографирующий. И то, что он может увидеть глазом – это область сознания, а то, что фотокамера фиксирует – область бессознательного. Таким образом, получаемую фотографию можно рассматривать не как определенный тип изображения, но как специфический метод, способ познания бессознательного.

А это, если разобраться, не что иное, как указание на герменевтическое измерение и отдельной фотографии. и чаньки. Это значит, что в чаньке есть некая истина, которую нам предстоит постичь, войдя в измененное состояние сознания (медитация, молитва и т.д.), т.е. «включить» бессознательное. В данном случае мы можем говорить о противостоянии идеального и материального. Точнее, не противопоставление, а видении в материальном идеальное. Как говорил Г.Сквррпрда – видеть в тексте Библии ее духовное содержание. Но вернемся к фотографиям.

Фотографии можно прочесть так, что поверхность кадра выступает некоей маской, или завесой. А это, если разобраться, не что иное, как указание на совершенно другое измерение фотографии. Это значит, что в чаньке есть некая истина, которую нам предстоит постичь, войдя в состояние измененного сознания, углубившись в свое бессознательное. В данном случае мы можем даже говорить о противостоянии идеального и материального, или разума и тела. Отсюда понятны постоянные призывы Г.Сковороды к «жеванию» образов Библии. Если сказать современным языком, то Сковорода призывает к медитации над символами-образами Библии. Именно это позволяет увидеть истинный смысл Божественного писания и прикоснуться к Истине.

Итак, мы удерживаем вместе два плана — план изображения и план, где фотография выступает в роли познавательного механизма, т.е. инструмента познания. Когда речь идет о репрезентации (изображении), имеется в виду то, что нам представлено, что явлено нашему взгляду. Но когда мы говорим о том, что фотография подразумевает и что не относится к порядку представимого, т.е. к самому изображению, то это уже то, что вчитывается нами в фотографии, но только не произвольностью интерпретации, а благодаря тому, что так называемый «решающий момент» как раз и открывает моменты познаваемости. Если немного упростить эту схему, то можно сказать, что восприятие фотографии это и то, что мы привносим от себя в ее восприятие и интерпретацию. Более того – это есть и необходимость, обусловленная культурно=историческим моментом и психическим состоянием

фотографа, его бессознательным. Но это следует понимать и таким образом, что фотография все время существует как бы в двух планах: мы имеем дело с ее материальной данностью — фотография как объект, и в то же время фотография помогает ухватывать какие-то вещи, которые не сводятся к изображению. Это «невидимое» я называю «Дух места». Но для того, чтобы видеть это невидимое надо научиться смотреть глазами души, ибо настоящий объектив фотокамеры – это сердце и душа фотографа. Именно они способны видеть Дух места.

**«Genius loci (дух места. - лат.) подействовал на меня так сильно,**

**что я смог не только представить саму возможность жизни, столь беззаветно посвященной Богу,**

**но даже, не без внутреннего содрогания, понять ее»**

**(Карл Густав Юнг)**

#### **Дух места**

Чанька «схватывает» Дух места. При этом воплощения Духа и его восприятие человеком многообразны. Они могут быть связаны с органами зрения – и тогда мы чувствуем особенную притягательность ландшафта, маленьких улочек в приморском городке или горной гряды; с органами слуха – своим очарованием обладает колокольный звон или даже городской шум; с органами обоняния – и тогда место может связываться с запахом свежесдобитого черного хлеба или утреннего моря. В общем, огрубляя и упрощая, Духом места можно назвать едва ли любую индивидуальную черту, присущую той или иной локации на географической карте. И, конечно, при всей своей предельной индивидуальности, чувство Духа места имеет некие ассоциации, общие для многих людей, и способно меняться с течением времени или смещать акценты. Любое пространство имеет свой характер, а Дух места выражает его индивидуальность.

Но есть еще один момент, о котором следует сказать, если речь идет об окультуренных местах. Город, парк, монастырь или комплекс строений – все они еще и несут Дух своих создателей. В них опредмечен (объективирован) этот Дух. И задача фотографа – его распределить и попытаться показать на фотографии. И если на отдельной фотографии это сделать достаточно трудно, то серией фотографий (чанькой) одного места, особенно если оно известно и достаточно популярное, гораздо проще.

Но и тут есть сложность. Если Дух места воспринимать зрением, органами слуха или обоняния, то тут работает память, а вот «распредмечивание» Духа в материальном объекте требует совершенно иной техники. Здесь требуется особая форма медитации и умственного состояния.

В японских боевых искусствах и художественной практике такое состояние называют «мусин». О нем и поговорим дальше.

**«Когда конечное совершенство достигнуто, тело и его органы**

**действуют сами по себе, как им полагается, без вмешательства ума».**

**(Судзуки Тантаро)**

### **Мусин**

Термин «мусин» - сокращение от «мусин но син». Выражение из дзэн-буддизма и его можно перевести как «ум без ума». Это значит, что ум не занят ни мыслями, ни эмоциями, и, таким образом, открыт для всего.

Что же конкретно имеется в виду? И почему для нас это важно? «Мусин» – состояние ума, при котором человек ни о чём не думает, не испытывает желаний, не делает предположений. Его разум чист и свободен, а потому текуч и спонтанен. Он не испытывает волнений, не подвластен эмоциям. Как понимаете, очень полезное состояние для мастеров боевых искусств. Но, разумеется, не только! «Мусин» - полезное состояние для творческих людей, практикующих разные виды искусства. В том числе и фотографию. А для дзен-фото особенно.

Состояние «мусин» хорошо описал дзен-буддийский монах и мастер боевых схваток на мече Такуана Сохо (1573-1645) в своей работе «Освобождённый разум». В ней разные аспекты дзэн буддизма рассматриваются на примере практик боевых искусств. Описание ниже отлично объясняет, что происходит в голове бойца с мечом, когда он находится в состоянии «мусин»: *«Когда мечник встаёт напротив своего противника, он не должен думать о противнике или о себе, не должен предугадывать движения меча в руках противника. Он должен просто стоять с мечом в руках, забыв о технике, действовать, подчиняясь своему подсознанию. Ему стоит забыть о том, что он мастер меча. И когда он совершит удар, ударит не человек, а сам меч из подсознания того, в чьих руках он находится».*

Перефразируя цитату ее можно отнести к процессу фотосъемки. Это будет выглядеть приблизительно так: *«Когда фотограф*

*встает напротив объекта съемки, он не должен думать о фотографируемом или о себе, не должен предугадывать мгновение лучшего момента для фотосъемки. Он должен просто стоять с фотокамерой в руках, забыв о технике, действовать, подчиняясь своему подсознанию. Ему стоит забыть о том, что он фотограф. И когда щелкнет затвор фотоаппарата, то сфотографирует не фотограф, а сам фотоаппарат из подсознания того, в чьих руках он находится. Смысл здесь в том, чтобы действовать, не думая о действии. Это как ездить на велосипеде: когда научишься, будешь кататься, не думая о том, как катится велосипед.*

В практике «мусин» разум и тело действуют сообща, но человек главным образом опирается на бессознательное.

Почему для нас архиважно вхождение в состояние сознания «мусин»? Не вдаваясь в полемику психологов разных школ и направлений о строении психического и взаимоотношений сознания, подсознания и бессознательного отмечу, что для нас ключевую роль играет то, что Истинное «Я», или Самость локализуется за пределами сознания, оно не осознаваемо. А куда мы его поместим – в подсознание, бессознательное, на стыке сознания и бессознательного, или в Сердце, не столь важно. Важно то, что в состоянии «мусин» играет ведущую роль в процессе фотосъемки. Истинное «Я», или Самость «проявляет» себя в фотографии. А что такое Истинное «Я», т.е. Самость? Но, сначала, несколько слов об «Эго», осознаваемое как «Я».

**«Привязанность к своему Эго, и власть чувств и идей над нами –**

**вот главная причина наших страхов, беспокойств и страданий».**

**(Будда)**

**«Постигать путь будды означает постигать себя,**

**постигать себя – забывать Эго, забывать Эго**

**означает становиться единством с Космосом».**

**(Судзуки Тантаро)**

**Эго, или обычное «Я»**

Эго (Я) – согласно психоаналитической теории, та часть человеческой психики, которая осознаётся как «Я» и находится в контакте с окружающим миром посредством восприятия. Эго является восприятием человеком себя как отдельной личности и осуществляет планирование, оценку, запоминание

и иными путями реагирует на воздействие физического, духовного и социального окружения. Формируется в процессе социализации.

Эго можно образно представить, как кокон в середине которого находится Самость (Истинное «Я»). И если Самость дана нам с рождением, то Эго формируется в течение жизни. Этот процесс есть социализация человека, который позволяет ему адаптироваться к окружающей среде, занять подобающее место в социуме. Начало формирования Эго начинается в семье. Потом детский садик, школа, ВУЗ и т.д. Эго «впитывает» в себя фрагменты жизненного опыта, на него воздействует идеология, образование, пропаганда, реклама, мода, ПР, тренды общественной жизни, СМИ и т.д., и т.п. Формируется личность, а личность — это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психические установки и характер, социокультурный опыт и приобретённые знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой. Также личность можно рассматривать как проявления «поведенческих масок», выработанных для разных ситуаций и социальных групп взаимодействия. «Личность» в переводе с древнегреческого языка означает «маска». Именно ее мы развиваем и укрепляем с самого детства, а не индивидуальность, как принято считать. Вместо того, чтобы быть самим собой, мы как в театре играем свои роли, где самоидентификация человека отождествляется с мнением о нем окружающих.

Но на каком-то этапе жизни у человека появляется то, что в христианстве называют «потребностью в стяжании Духа Святого». Ощущение, что бессмертие есть, но оно какое-то другое, а какое оно непонятно. И кто «Я» такой, тоже, в принципе, непонятно. И в чём смысл жизни: непонятно. И как устроено мироздание: непонятно. И почему в мире несправедливость: непонятно. И как должно быть посправедливости — тоже непонятно. И вообще непонятно всё. Вот на этом этапе многие люди и их души очень уязвимы для всяких манипуляций, попадания в социальные группы, в том числе психологические, эзотерические «школы магии», религиозные секты, потому что слишком много плохо осознаваемых вопросов, стремлений, а информации масса (не самая, кстати, качественная и добросовестная масса). Фильтровать эту массу инфы можно только тогда, когда ты уже понял и осознал, что ищешь, а на определенном этапе жизни есть только непонятный зов и плохо приспособленная к интерпретации этого зова личность, которой общество навязало стремление к власти, славе, престижу, материальному достатку

и прочим «прелестям».

Наверное, вот эта моя книга сейчас для тех, кто на этом этапе жизни. Дабы назвать словами то, что они ищут интуитивно. Ищут эти люди внятный голос своего Истинного «Я», образ своей души, способность отличать её голос от внешнего шума, ищут бессмертную часть самих себя, ищут свою «сродность» и свое сродное Дело. Карл Юнг, назвал это ищущее Самостью.

**«Не завися ни от чего, ты должен найти  
свое собственное сознание».**

**(Хуэй Нэнг)**

**Самость, или Истинное «Я»**

Приверженцы разных психологических школ едины в своем стремлении обосновать существование в психике человека некоего гипотетического «органа», подобного органу физическому – который они могли бы называть «Самость». Я буду говорить о ней отталкиваясь от аналитической психологии Карла Юнга и его последователей.

К. Юнг определяет «Самость» как *«единство личности как целого»* – это *«психическая целостность, состоящая из сознательных и бессознательных содержаний»* и, таким образом, она – *«лишь рабочая гипотеза»*, поскольку бессознательное не может быть познано. В других работах, будучи еще в поисках этого определения, Юнг обозначает этим термином то бессознательную психику, то совокупность сознательного и бессознательного, которая не есть Эго. В любом случае, здесь предполагается возможность диалога между Эго и Самостью, в котором Самости отводится роль «короля».

По мнению Юнга, цель психического развития состоит не в том, чтобы Эго «подчинило» себе бессознательное, а в том, чтобы оно признало силу Самости и уживалось с ней, приспособив свои действия к потребностям и желаниям своего бессознательного партнера. Он утверждал, что Самость обладает мудростью, превышающей понимание отдельным человеком себя, поскольку Самость одного человека связана с Самостями всех остальных человеческих (а возможно, и не только человеческих) существ.

Для Юнга Самость первична: она приходит в мир первой и уже на ее основе возникает Эго. Она первична ещё и в том смысле, что это более широкое понятие, чем Эго; кроме того, она постоянно, на протяжении всей жизни, подпитывает творческие силы психики. Она кажется неисощимой – ведь нам становится

известной лишь та её часть, что проникает в наше сознание, и мы никогда не сможем оценить весь спектр её возможностей. Но мы по опыту знаем, что именно Самость «правит» в нашей жизни. Можно сказать, что именно ее потребности, желания и замыслы определяют то, какой будет наша жизнь: чем мы будем заниматься, с кем вступим – или не вступим в брак, какими болезнями заболеем, вплоть до того, когда и как умрём. Это как в теории хаоса, принятой в современной физике: в кажущейся случайности и неупорядоченности жизни скрыта глубокая упорядоченность и целенаправленность. Я называю эту Самость по происхождению «родовой матрицей» и она является важнейшей составной частью нашей психики.

Юнг часто очеловечивает Самость, говоря о ней как о личности, живущей внутри бессознательного и имеющей собственные цели и устремления. Самость, пишет он, *«это, так сказать, как бы, «тоже» наша личность»* Он пытается отделить от «второго Я» (Эго) эту «бессознательную» личность, возможно, «спящую» или «грезящую».

По мысли Григория Сковороды, Сердце есть «истинный человек» (Самость), а вся внешняя наружность в человеке не что иное, как маска. Внешний человек, преображаясь во внутреннего, постигает суть бытия, постигает Абсолют. Здесь открывается подлинная метафизическая реальность: в глубине своего Сердца человек находит Бога, и только Бог (Абсолют) может измерить бездну человеческого сердца. Г.Сковорода пишет: *«Истинный человек есть сердце в человеке, глубокое же сердце и одному только Богу познаваемое не что иное есть как мысль наших неограниченная бездна, просто сказать душа, то есть истое существо, и сущая истина, и самая эссенция (как говорят), и зерно наше, и сила, в которой единственно состоит (сродная) жизнь и живот наш».*

Если мы представляем себе Самость именно таким образом, это значит, что мы всерьез прислушиваемся к ней, как к другому человеку, ожидая от него целенаправленных, разумных действий, компенсирующих привитые культурой установки сознания. Мы можем говорить о ином восприятии реальности. Св. Исаак Сирин писал: *«Потщись войти во внутреннюю свою клеть и узришь клеть небесную; потому что та и другая — одно и то же, и, входя в одну, видишь обе. Лествица оного царствия внутри тебя, сокровенна в душе твоей».*

А вот что говорит писатель и поэт Дмитрий Быков (иноагент) о своем Истинном «Я» и его отношении к Эго. Стихотворение написано без разбивки на строчки, но внутренне организовано ритмически и посредством рифмы, что придает ему еще

большую интимность:

*«Жил не свою. Теперь кукую, все никак не разберу — как обменять ее? В какую написать контору.ру? Мол, признаю, такое горе, сам виновен, не вопрос, был пьян при шапочном разборе, взял чужую и унес, и вот теперь, когда почти что каждый вздох подкладку рвет, — прошу вернуть мое пальтишко, а в обмен возьмите вот. Я не сдавал ее в кружало, не таскал ее в кабак. И не сказать, чтоб слишком жала, — проносил же кое-как до тридцати семи неполных, не прося особых прав, не совершив особо подлых и не слишком запятнав. Тут брак какой-то, там заплатка, что хотите, крепдешин. Тут было малость длинновато, извините, я подшил. Но, в общем, есть еще резервы, как и всюду на Руси. Иные чудища стозевны скажут — сам теперь носи, но до того осточертело это море дурачья, получужое это тело и душа незнамо чья, и эти горькие напитки (как ни бился, не привык), и эти вечные попытки приспособить свой язык, свои наречия, глаголы и служебные слова — под эти проймы, эти полы, обшлага и рукава, но главное — под эти дырки, дешевый лоск, ремень тугой... И «Быков» вышито на бирке. Но я не Быков, я другой! Причем особенно обидно, что кому-то в стороне так оскорбительно обрыдла та, моя! Отдайте мне! Продрал небось, неосторожный, понаставил мне прорех, — а ведь она по мерке сложной, нестандартной, не на всех, хотя не тонкого Кашмира и не заморского шитья... Она моя, моя квартира, в квартире женщина моя, мои слова, мои пейзажи, в кармане счет за свет и газ, и ведь она не лучше даже, она хуже в десять раз! И вот мечусь, перемежая стыд и страх, и слезы лью. Меня не так гнетет чужая, как мысль, что кто-то взял мою, мою блистающую, тающую, цветущую в своем кругу, а эту, за руки хватающую, я больше видеть не могу.*

*Но где моя — я сам не ведаю. Я сомневаюсь, что в конце она венчается победою и появляется в венце. В ней много скуки, безучастности, что вы хотите, та же Русь — но есть пленительные частности, как перечислю — разревусь. Я ненавижу эти перечни — квартира, женщина, пейзаж, — за них хватаюсь, как за поручни в метро хватается алкаш; ну, скажем, море. Ну, какая-то влюбленность, злая, как ожог. Какой-то тайный, как Аль-Каеда, но мирный дружеский кружок. А впрочем, что я вам рассказываю, как лох, посеявший пальто, — про вещь настолько одноразовую, что не похожа ни на что? Пожожих, может быть, немерено, как листьяев, как песка в горсти. Свою узнал бы я немедленно. Куда чужую отнести?*

*Теперь шатаюсь в одиночку, шепча у бездны на краю, что все вовлечены в цепочку, и каждый прожил не свою. Сойтись бы*

*после той пирушки, где все нам было трын-трава, — и разобрать свои игрушки, надежды, выходки, права! Мою унес сосед по дому, свою он одолжил жене, она свою дала другому, — и чья теперь досталась мне? Когда сдадим их все обратно, сойдемся неведомо куда, — тогда нам станет все понятно, да фиг ли толку, господа».*

Конечно же, в действительности представление о сознании и бессознательном носит фигуральный характер речевого выражения, ибо психика не имеет «слоев», выделяемых в сознании. Сознание, как его рассматривает, скажем Налимов, не есть целое с какой-либо структурной раздробленностью. Но, с точки зрения практического объяснения, теория двухструктурного уровня весьма удобна.

А Путь к Сердцу (Самости) необходимо пройти и этот Путь К.Юнг называл «индивидуация».

**«Но когда дело касается личного опыта, собственных переживаний,**

**тогда все, что может сделать учитель, - это дать ученикам понять,**

**что они во тьме лабиринта, и единственное, на что они могут**

**уповать, это то, что лежит гораздо глубже интеллекта и у других не**

**занять».**

**(Дзягю Тадзима)**

**Индивидуация**

Говоря о Самости Юнг часто использует образ спирали: мы движемся, вращаясь в пределах своего Эго вокруг Самости, постепенно приближаясь к центру, снова и снова встречаясь в разных контекстах и под разными углами, с сердцевинной своей Самости. Этот процесс есть не что иное, как самопознание, постижение собственного Истинного «Я», т.е. познания своей Самости. К. Юнг говорит об Индивидуации, т.е. пути всё более и более полного осознания самого себя. Пройти путь индивидуации - значит стать неразделённым индивидуумом, и поскольку индивидуальность охватывает нашу сокровенную, самую глубокую, ни с чем не сопоставимую уникальность, индивидуация также подразумевает постижение собственной Самости, приход к самому себе. Мы можем, таким образом, перевести с языка К. Юнга слово «индивидуация» как «становление

индивидуальности», «самопознание», «самореализация» или постижение своего Истинного «Я».

В самых общих чертах процесс индивидуации врожден человеку и развивается по единой модели. Он делится на две взаимно независимые, контрастные и дополняющие друг друга части, которые совпадают с первой и второй половинами жизни. Задача первой половины — «инициация», посвящение во внешнюю действительность». На этом этапе процесса индивидуации, благодаря укреплению «Я», выделению основной функции и доминирующей установки, развитию соответствующей «маски» достигается адаптация индивида к требованиям окружающей среды. Что же касается второй половины жизни, то её задача состоит в «посвящении во внутреннюю действительность», то есть в углубленном самопознании и познании человеческой природы, в рефлексии над теми чертами собственной природы, которые прежде оставались неосознанными или в какой-то момент сделались таковыми. Делая их достоянием сознания, индивид устанавливает внутреннюю и внешнюю связь с миром и космическим порядком. Или, говоря другими словами, с Дао, Богом, Космическим разумом...

Есть множество примеров, когда вполне состоявшиеся люди, имеющие достаток, серьезный статус в обществе и прочие достижения вдруг все бросали и начинали жизнь с нуля. Таких людей мало и действуют они, как правило, спонтанно. Скажем так, в основе философии дауншифтинга лежит отказ человека от навязанных обществом целей и стремление к духовному совершенствованию. С.Мозм начинает свой рассказ «Вкусивший нирваны» о «дауншифтинге» Томаса Уилсона (управляющего отделением «Йорк и Сити» банка на Крофорд-стрит) так: *«Люди в большинстве, - собственно говоря, в подавляющем большинстве, - ведут ту жизнь, которую им навязывают обстоятельства, и хотя некоторые тоскуют, чувствуют себя не на своем месте и думают, что обернись все иначе, так они сумели бы себя показать, прочие же, как правило, приемлют свой жребий если не безмятежно, то покорно. Они подобны трамваю, который вечно катит по одним и тем же рельсам... И не так часто встречаешь человека, который сам смело определил ход своей жизни...»*

Именно так поступил американский философ, профессор Джордж Сантаяна, поселившийся вдалеке, в Италии, в прекрасном уединении. Будучи преподавателем в Гарвардском университете в его Золотой век, однажды утром он заметил своим студентам: «Джентльмены, весна», — и покинул

аудиторию, чтобы никогда в нее больше не возвращаться.

Путешествуя по Индии, Таиланду, Индонезии или Филиппинских островах мне достаточно часто приходилось встречаться с такими людьми. Даже некоторое время жить вместе с ними.

Расскажу о духовной атмосфере (Духе места) в рыбацкой деревне Арамболь Северного Гоа (Индия).

В 60-х годах XX века молодежь из движения хиппи, которое тогда распространилось в США и странах Европы, стала массово приезжать в Индию, страны Юго-Восточной Азии, в том числе и в Гоа, чтобы наслаждаться морем, солнцем, организовывать концерты, заниматься самопознанием, ходить голышом и вести, в целом, беззаботную жизнь. Основным занятием для них стало духовное развитие, выражающееся в тех или иных духовных практиках. Зародилась традиция – восхищение гоанским закатом. Эта традиция и сегодня объединяет людей разных национальностей и вероисповеданий. Созерцание и медитация во время заката, когда солнце медленно погружается прямо в океан местные и приезжие Искатели называют «тачдаун».

И сейчас дух хиппи живёт в Арамболе, куда приезжают люди со всего побережья Гоа — чтобы медитировать, танцевать, играть на барабанах, покупать и продавать рукотворные художественные изделия, ощущать дух свободы и радости.

В любой день вы встретите на пляже умудрённых опытом, но молодых душой хиппи, которые до сих пор живут в Арамболе или приезжают сюда уже со своими внуками, так и не сумев найти лучшее место для своей души.

Говорят, что в Арамболе музицировали сами The Beatles. Возможно это лишь слух, легенда, так как никто точно не скажет, правда это или нет.

Позже, в 70-е годы прошлого века Арамболь, который тогда еще называли Хармалом, стал популярен не только среди хиппи. Сюда съезжались дауншифтеры, йоги, дервиши сыроеды и другие нестандартные личности со всех уголков земли. Он и сейчас остается местом Силы и отличным местом для «дикарей» и самостоятельных туристов, не располагающих большими материальными средствами.

Одной из достопримечательностей Арамболя является огромный старый баньян (священное дерево буддистов) под которым живет Баба. Словом Баба (ударение на последний слог) индусы обозначают Мудреца, Учителя, старейшину, уважаемого человека, отца и т.д. Осмелюсь предположить, что тот Баба,

который сидит под деревом в Арамболе, вероятно полностью соответствует этому ёмкому индийскому слову.

Пройдя от береговой линии вглубь и углубившись в джунгли по натоптанной тропинке, вы рано или поздно должны будете услышать бой барабанов, людские голоса и стойкий запах гашиша — всё, вы на месте. Попадая сюда впервые не понимаешь, как себя вести и что делать, но на самом деле все просто, ведите себя естественно не забыв снять перед входом на площадку под баньяном обувь.

Если вам повезет и в момент вашего прихода не будет очередной туристической группы, то вы сможете понаблюдать за естественными эмоциями главного персонажа и его окружения. Во время наплыва туристов они ведут себя более сдержанно и более цивилизовано.

Публика под арамбольским баньяном не сильно отличается от основной арамбольской, той что каждый вечер провожает солнце и целую ночь танцует под барабаны, но вокруг Бабы сконцентрированы самые яркие и запоминающиеся жители Арамболя.

Каждый за своим приходит к арамбольскому Бабе. Те, кто считают его святым, приходят задать свои вопросы, в надежде на то что молчаливый старик ответит на всё и сразу. Те, кто любит экспериментировать с запрещенными веществами приходят к Бабе для совместных экспериментов. Для Искателей вечных истин и просветления, у Бабы тоже найдется место под баньяном.

Я пришел к нему с бутылкой русской водки, которую Баба тут же разбавил водой в большой чаше, и она пошла по кругу всех собравшихся.

Тут нет четких правил, явных ограничений, каждый вправе провести ровно столько времени сколько ему нужно, каждый вправе делать то что считает верным. Иногда из-за подобных вольностей под баньяном случаются всякие неприятные инциденты и в гости приходят полицейские, но это уже совсем другая история.

Сам Баба вызывает противоречивые эмоции, с одной стороны это явный аскет, который отказался от всего мирского, но на запястье надеты дорогие механические часы, он говорит добрые слова, но имеет хитрый, смеющийся взгляд и т.д.

В моменты отсутствия организованных групп туристов жизнь под баньяном более колоритна, а с ней колоритен и уважаемый Баба. Курения чилима, пение и игра на всевозможных

музыкальных инструментах чередуется с пятиминутками полного безмолвия и покоя, но уже через несколько минут всем надоедает молчать и начинается все по новой, курение, пение, барабаны и т.д.

Самое интересно начинается, когда приходят (вернее их приводят) туристы. Большинство пришедших явно не понимают куда они попали, зачем все эти люди и что за ароматические палочки издают такой приятный запах. Баба или кто-то еще жестом приглашает войти внутрь и начинается обмен дарами.

После принятия даров от Бабы туристы начинают задавать вопросы, некоторые даже просят снять боль и после всех уверяют, что боль прошла. Не видя поблизости кассы, туристы дают символический донейшен и расспрашивают прошедшего их гида, немного ли они заплатили. Все сопровождается фото и видео съемкой для семейного архива, который они и сами не пересматривают. Через пятнадцать минут туристы уходят, а им на смену приходит новая группа и так может продолжаться целый день.

Здесь очень интересный момент, когда в одном пространстве сходятся какки-то древние традиции и современность. Дух места постоянно меняется у вас на глазах.

Слово «дауншифтинг» заимствовано из лексикона автомобилистов – так называется переключение коробки передач на меньшую скорость. Но как гласит поговорка: «Тише едешь – дальше будешь», т.е. при таком ритме достигнешь большего, нежели новая машина, яхта и замок, а именно – найдешь себя и гармонию с самим собой.

Цель дауншифтера не бросить работу, а делать работу по душе и не быть отчужденным от результатов своего труда. Увы, в условиях капитализма люди на это могут рассчитывать только, будучи уже экономически независимыми и то, лишь отчасти. Свободным от системы не может быть никто.

Недовольство существующей системой общественных отношений и сознание невозможности ей противостоять приводит к такого рода бунтарству и одновременно к вынужденной адаптации в рамках этой же системы. Тем не менее дауншифтинг явление, хотя и буржуазное по происхождению, не только протестное по форме, но и антибуржуазное по сути. Собственно, на чем основана идеология шифтинга? На идее освобождения человека от такой формы труда, которая разрушает его личность, от такого труда, который превращает человека в вещь, который делает его рабом вещей. Об этом много говорил еще К.Маркс.

Ярким примером такого бунтарства и преобразования является жизнь Пётра Мамонова (1951-2021) - советского и российского рок-музыканта, певца, актера, поэта, радиоведущего. Он также известен по музыкальной группе «Звуки Му», кинофильмам и моноспектаклям.

В середине жизни он написал: *«У меня был полный крах жизни. Я упёрся рогом в сорок пять лет, когда у меня и бабки были, и слава, и дети, и жена хорошая. А жить мне стало незачем»*. Выход из сложившейся тяжёлой ситуации он нашёл в православном христианстве. *«Стал думать, для чего вообще жить, для чего мне эти отпущенные семьдесят— или сколько там — лет жизни. А прапрадед мой был протоиереем собора Василия Блаженного. Дай, думаю, куплю молитвословчик, посмотрю, о чём они там молятся»*. С тех пор он занялся самосовершенствованием в православии, стал регулярно посещать местную церковь, исповедоваться и молиться. Думаю, что глубинной сутью духовных поисков Мамонова был исихазм. И в фильме Лунгина «Остров» он сыграл самого себя, как монаха-исихаста.

Таким образом можно сказать, что самые широкие интересы в жизни - в познании сути своей природы, своего Истинного «Я», а все остальное проистекает отсюда. Когда человек разберется в себе, почувствует, что из коротких штанишек прошлых удовольствий он уже вырос, и захочет примерить большие, то вполне возможен дауншифтинг, который можно рассматривать как этап к апшифтингу — полному отказу от прошлой жизни. Но апшифтинг свойственен только «радикалам» в поиске себя.

Но «дауншифтинг» и «апшифтинг» - подъем вверх, не уход от своих желаний, но наполнение их всех. Для этого нужно знать, что, собственно, мне нужно, т.е. познать свое Истинное «Я». А потом и понять, как наполнять свой кувшин желаний и как сделать его бездонным.

Еще один пример. Эпизод из собственной жизни. После окончания философского факультета Киевского университета я начал преподавать марксистско-ленинскую философию в Львовском политехническом институте. С одной стороны, мне открывалась перспектива карьерного роста и достойное место в обществе. Кандидатская, а потом докторская диссертации, деньги, уважение, почет и прочие блага, а с другой стороны было какое-то внутреннее чувство недовольства. Мое понимание философии расходилось с тем, что я был вынужден говорить студентам. Это выливалось и глушилось пьянками с несколькими товарищами по цеху. Я был в системе. Оставалось смириться, или попытаться из нее выйти. Последней каплей в пользу

выбора второго варианта стал мой доклад о философских аспектах творчества Владимира Высоцкого на кафедральном теоретическом семинаре. Точнее, не доклад, а реакция на доклад основной части моей философской братии (это был конец 1980 года). Последовали заявление в партком института, донос в КГБ, душедробительные беседы с руководством кафедры и секретарем партийной организации, ну и т.д. Плюс семейные проблемы. Я плюнул, взял билет и улетел на Крайний Север. Поменял работу преподавателя философии в институте на должность электрика в Сургутском отделении Тюменьэнерго-ремонта. Так началось мое странничество и поиски себя. Тут есть примечательный момент. В Сибирь, на Дальний Восток или Крайний Север в те времена ехали не только «за туманом», «за запахом тайги», «за деньгами», но и за свободой от идеологического пресса. За свободой от «Системы».

Игнорируемые прежде или казавшиеся неприемлемыми аспекты Истинного «Я» достигают сознания; устанавливается контакт. Мы перестаём быть домом, перегороженным на отдельные изолированные друг от друга части; становимся индивидуальностью, нераздельным целым. Наше Истинное «Я» становится реальным, приобретает фактическое, а не только потенциальное существование. Оно существует в реальном мире, «реализуется» - как говорится об идее, воплощённой в жизнь.

А вот как описывает этот процесс Григорий Сковорода. Внешний человек, преображаясь во внутреннего, постигает суть бытия, постигает Бога (Абсолют). Здесь открывается подлинная метафизическая реальность: в глубине своего Сердца человек находит Бога, и только Бог может измерить бездну человеческого сердца. *«...Истинный человек есть сердце в человеке, глубокое же сердце и одному только Богу познаваемое не что иное есть как мыслей наших неограниченная бездна, просто сказать душа, то есть истое существо, и суцая истина, и самая эссенция (как говорят), и зерно наше, и сила, в которой единственно состоит (сродная) жизнь и живот наш».*

Внутренний человек Сковороды - это то, что составляет суть каждого человека. По мысли философа, Бог дал план и миру, и человеку. И он настаивает на том, что внутренний человек - это не некая абстрактная идея человека, но новый человек, в которого преобразился старый. Этого нового человека каждый должен в себе открыть, хотя он уже есть изначально в каждом. Сковорода противопоставляет тело «земное» и «тело духовное, тайное, «вечное», новую руку, скрывающуюся

в старой, новое сердце и т.д., и этими противопоставлениями придает понятию «внутренний человек» личностный характер, подчеркивает его индивидуальность, такую же полную, как индивидуальность эмпирического «старого» человека. И старое, и новое, согласно Сковороде, – целостности, но разной природы. Новый, внутренний человек – это смысл, цель, стремление, направление жизни для старого.

Вот здесь возникает вопрос. Как постичь этого «внутреннего человека», Самость, свое Истинное «Я»? Выше уже отмечалось, что способов есть много. Многие мудрецы, духовные Учителя и философы отвечали на этот вопрос. Не только отвечали, но и предлагали конкретные пути самопознания. Грубо говоря их можно свести к тем или иным формам медитации. Но медитация дело трудное и не у каждого хватит терпения часами сидеть в позе лотоса.

Предлагаемый Путь основан на специфической медитативной практике с использованием, как инструмента, дзен-фотографий и перепросмотра медитативных слайд-шоу (чанек).

Но, сначала о технике получения дзен-фото.

**«Зрение свой мир сотворило».**

**(Р.М. Рильке)**

## **РАЗДЕЛ 2. ФОТОКАМЕРА И СЪЕМКА В СТИЛЕ ДЗЕН-ФОТО**

Прежде чем говорить о психотехнике фотографирования в стиле дзен, определимся с техническими понятиями и правилами.

Сначала несколько слов о фотокамере.

**«Камера для меня — альбом для рисования,**

**инструмент интуиции и спонтанности».**

**(Анри Картье-Брессон)**

### **Фотокамера**

1. Совершенно неважно, на что снимать. Ваш фотоаппарат может быть любым. Это может быть даже камера на телефоне.

2. То, на что сделан кадр, не влияет ни на ценность снимка, ни на его суть. Вы можете снимать на телефон, на пленочный фотоаппарат, на «зеркалку» и «беззеркалку». Хорошие у вас фотографии или плохие – зависит не от этого. Да и цель у вас иная, а не просто сделать хорошую фотографию.

3. Вместе с тем техника сильно влияет на эстетику кадра. У пленочной фотографии есть свой язык - точно так же, как у мобильной или цифровой фотографии есть свой.

4. Фотография одного и того же объекта, снятая на телефон с плохой передачей цвета и на крутую беззеркальную камеру, - это просто две разные фотографии. Первая, безусловно, будет уступать второй с технической точки зрения. Но может быть и так, что объекту, запечатленному на фото, гораздо больше соответствует язык и эстетика мобильной фотографии - в этом случае технически «плохой» снимок может оказаться сильнее технически безупречного кадра. Особенно это заметно при реализации наших целей.

5. Именно поэтому гонка за правильной экспозицией, идеальным фокусом, балансом белого и ровным горизонтом по большому счету не имеет смысла. Технические характеристики - это средство, а не цель. Нужно знать возможности и особенности своей камеры и просто использовать их.

6. Вообще, если немного упростить, то общее правило такое - навороченная техника, ультрадорогие объективы - это устройства, предназначенные для съемки материала, который потом пойдет в журналы и на рекламные билборды, на фотовыставки и конкурсы фотографического мастерства. Если вы собираетесь использовать фотографии как инструмент самопознания и создания чаньки, вы можете сильно сэкономить.

7. Благодаря дзен-фото я открыл для себя минимализм. Это меньшее, что является большим. Чтобы иметь больше, нужно чтобы было меньше. Я понял, что чем меньше и компактнее камера, чем легче она и дешевле - тем лучше. Чем меньше мой фотоаппарат, тем больше шансов, что он поместится в мой карман и всегда будет под рукой в «решающий момент». Чем легче будет камера, тем больше я смогу ходить и снимать ею без усталости. Чем фотоаппарат меньше и с менее вычурным дизайном, тем больше я смогу сосредоточиться на спонтанной съемке. Но не только это. Чем проще камера, тем меньше «сложностей» она создает в процессе съемок на улице, чем «обычней» ее вид, тем меньше она пугает людей.

8. Современные камеры дают огромные возможности для творчества. Будет очень полезно, если вы освоите ручные настройки. Особое внимание следует уделить диафрагме (регулятору диаметра отверстия объектива); выдержке (как долго затвор остается открытым) и ISO (чувствительности матрицы камеры или пленки к свету). Это главные инструменты работы с камерой. Найдите хорошую книгу, видеоуроки

или курсы, которые научат вас основам фотографирования. Освоив настройки камеры, вы сможете снимать в ручном режиме, использовать приоритет диафрагмы или выдержки, контролировать экспозицию, глубину резкости и использовать имеющиеся возможности для фотографирования движущихся объектов. Узнайте, как работает экспонометр вашей камеры, как замерять экспозицию и контролировать настройки автофокуса, чтобы объект предстал в фокусе или вне фокуса по вашему желанию. Телефонных камер это тоже касается. Освойте настройки, предусмотренные в вашем смартфоне. Если встроенные возможности ограничены, есть много приложений, позволяющих расширить функциональность камеры. Даже с камерой телефона стоит познакомиться поближе, чтобы снимать быстро и интуитивно.

9. Очень важно быть с камерой на «ты». Она становится продолжением ваших рук и глаз, и вы уже не бьетесь с настройками в момент съемки, когда от вас требуется быстро запечатлеть стремительно меняющийся объект

10 Если вы собираетесь купить фотоаппарат, стоит подождать до тех пор, пока у вас не появится некоторый опыт. Камер много, каждая предназначена для конкретной цели. При покупке мы учитываем такие факторы, как портативность, вес и размер, число пикселей, формат сенсора, качество объектива, простота в использовании, репутация бренда, цена, возможность ремонта и многое другое. Я стараюсь не рекомендовать конкретные модели камер и объективов, пока не пойму, для чего человеку они нужны. Прежде чем что-то покупать, ответьте себе на этот вопрос.

Для наших целей подойдет любая камера – фотоаппарат с ручными настройками или смартфон, желательно последнего поколения. Позже вы можете перейти на более продвинутую модель – всё зависит от того, что вы снимаете, что видите и какие технические потребности возникнут у вас со временем.

**«Великая фотография — это глубина ощущения,  
а не глубина резкости».**

**(Питер Адамс)**

### **Настройки**

Современные камеры дают огромные возможности для творчества. Будет очень полезно, если вы освоите ручные настройки. Есть много отличных книг и онлайн-ресурсов по технике фотографии. Ознакомьтесь с ними. Но я, как правило, снимаю в автоматическом режиме. Есть импульс из

подсознания – «щелк». Никаких раздумий, выбора ракурса, настроек. Фотографирую спонтанно, часто «от бедра» (если в кадре есть люди). Но это уже дело опыта.

**«Важен не алфавит. Важно то, что вы пишете,  
что вы выражаете.**

**То же самое относится и к фотографии».**  
**(Андре Кертес)**

### **Съемка Духа места: между материальным и идеальным**

Возвращаемся к Духу места. Попытаюсь определить это понятие.

Дух места – это материальные и нематериальные (идеальные) места и их составные части которые люди наделяют значением, ценностью и эмоционально на них откликаются. Дух места – это всегда конкретное, определенное место. Оно обладает не только объективными, фиксируемыми параметрами, наличием или отсутствием истории, но и индивидуальным характером, духом, который можно только почувствовать, уловить на иррациональном уровне.

В чем же заключается Дух места? Чтобы ответить на этот вопрос надо рассмотреть взаимоотношения между Духом и Местом, между материальным и идеальным. Часто допускается, что Дух места происходит из одного или другого, т.е. возникает либо из Гения его создателя (отдельной личности, группы, сообщества, прародителя или даже сверхъестественного существа), постоянным присутствием которого отмечено это место, либо берет начало из самого места, что наделяет определенным значением как его создателя, так и его пользователей. Но часто люди отделяют Дух от места, нематериальное от материального. И рассматривают их как две противоположности. Но это делать не стоит.

Дух места имеет множественный и динамичный характер, способностью обладать многозначностью, меняться во времени и принадлежать разным социальным группам.

Но тут возникает вопрос. Как, каким образом, при каких условиях контекста передается или постигается Дух места? О психотехнике фотосъемки поговорим позже. А теперь о факторах, которые так или иначе влияют на восприятие Духа места.

Существенным оказываются звуковые составляющие окружающего мира. При этом очевидно, что в сельской местности или любом городе они будут различаться. Шелест листвы, пение

птиц, далекая музыка, шум моря, местный говор людей и многое другое, цепляясь друг за друга, оживляют память и подсказывают разные моменты съемки.

Запах также характеризует определенный ландшафт, будь это сельская местность с ее специфическими атрибутами – просторами полей и лугов, запахами трав, леса, животных. На городских улицах человек ощущает другие запахи – запах бензина, духов, запах открытой кофейни и т.п. Одни писатели блестяще описывали природный или городской ландшафт, а другим удавалось блестяще передать ощущения их вкуса и запаха. Борис Пастернак передал в стихах и прозе Дух своего любимого места – дачи в Переделкино. Читая его стихи, вы можете ощущать Дух этого места.

Все эти элементы, важные составляющие ландшафта и влияют на наше духовное восприятие. Этот Дух можно передать в художественном произведении – в рисунке, живописи, фотографии или музыке. Но основным способом восприятия Духа места является состояние мусин. А в это состояние требуется войти. При этом необходимо иметь ввиду, что восприятие Духа места у разных людей может быть совершенно разное. Связано это с тем, что разные люди воспринимают окружающую действительность по-разному. Причиной тому являются разные факторы – от возраста и содержания Самости, до уровня образования, культуры, жизненного опыта, подсознательных установок и т.д. Восприятие Духа места всегда индивидуально и Дух места всегда сливается с этим индивидуальным Духом. Наша задача – вычленив индивидуальный Дух фотографа. А для этого необходимо войти в измененное состояние сознания, состояние – мусин. Как войти? В нашем случае это медитация.

**Когда спокойно наше тело, успокаиваются и наши чувства.**

**Дыхание ровное и спокойное, мускулы расслаблены,**

**и наш ум естественно становится медитацией.**

**(Тарсанг Тулку Ринпоче)**

### **РАЗДЕЛ 3. МЕДИТАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ, МЕДИТАЦИЯ...**

**«Медитация – это дверь к безмерной силе.**

**Медитация – это дверь к сверхсознанию».**

**(Сан Лайт)**

**Медитация**

Под термином «медитация» понимается широкий круг психических состояний и порождающих их техник, зачастую радикально отличающихся друг от друга. Поэтому любая работа, в которой используется термин «медитация», должна содержать в себе уточнение, определяющее, в каком смысле употребляется это понятие. В дальнейшем под медитативными состояниями я буду понимать состояния, аутогенные (самопорождающиеся) по своему происхождению, интровертные (направленные внутрь) по направленности, спонтанные (произвольные) по протеканию, характеризующиеся тем, что не чувственные компоненты психики управляют движениями смыслов, а смыслы спонтанно формируют чувственную ткань.

Существует множество техник медитации. В большинстве традиций во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации внимания служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Объектом концентрации может быть также внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями. Существуют и динамические медитативные (танцевальные) техники - кружение суфиев, медитации Ошо Раджниша и др.

Медитативное состояние относится к категории измененных состояний сознания. Оно более организовано, чем любые нормальные состояния сознания. И если на первых этапах медитативного состояния есть визуальные, звуковые и иные формы как объекты внимания, то на более глубоком уровне они «растворяются» и интенсивно переживаются смыслы как таковые, смыслы, лишённые формальных оболочек.

В нормальных состояниях сознания смыслы тесно связаны с выражающими их формами и манипуляция смыслами происходит за счёт манипуляции формами. Факт удержания смысла или перехода от смысла к смыслу фиксируется переходом от формы к форме (словесной, визуальной, тактильной и любой другой). Для того, чтобы перейти от смысла, скрывающегося за ломаной линией к смыслу, выраженному кругом необходимо перейти от исходной формы (ломаной линии) к результирующей (кругу). В медитативном состоянии смысл удерживается и переходит в другой смысл вне формальных соответствий, наоборот, спонтанный смысловой поток может формировать те или иные символы как концентрированные и совершенные выражения смысла. Но это результат медитативного состояния, а не его характеристика. Да и уровень погружения в медитативное состояние должен быть достаточно глубоким.

У самых разных школ медитации есть два общих компонента,

которые в терминологии буддийской психо-культуры описываются как:

1) «шаматха» (пали «саматха»), что можно перевести как «безмятежность», «мир», «внутреннее спокойствие», умственное и/или физическое. Достигается оно, как правило, концентрацией внимания на том или ином объекте.

2) «випашьяна» (пали: «випассана»), что можно перевести как «осознанность», «созерцание», «видение мира таким, какой он есть», а не таким, каким мы хотели бы или не хотели бы его видеть. Достигается путем деконцентрации внимания или переходом с глубокого уровня шаматха.

В китайской культуре практики шаматха/саматха и випашьяна/випассана называют Джи-Гуань. Вот об этой технике и будем говорить дальше.

**«Благодаря медитации мы можем прикасаться к материи пространства и времени».**

**(Дхалсим)**

**Чжи-Гуань**

О древней практике чжи-гуань (на языке пали - «саматха-випассана», на санскрите «шаматха-випашьяна») говорить трудно. Уж слишком много о ней написано и описано много техник. Можно только сказать, что она является мощным средством вхождения в состояние мусин, получения дзен-фото и постижения своего Истинного «Я». Помогает управлять своими эмоциями, избавляться от негативных мыслей, пребывать всегда в хорошем настроении и познавать себя и окружающий мир в совершенно иных красках.

По своей сути практика Чжи-Гуань - лишь развитие обычных для нас навыков концентрации внимания и созерцания, но до очень тонкого и высокого уровня, недоступного современному человеку, погруженному в суету своих сиюминутных забот и дел. Да и требует эта практика выхода за пределы своего Эго, а дело это весьма трудное.

Медитация чжи-гуань появилась в Китае в традиции тяньтай, одной из древнейших китайских школ буддизма. Тяньтай больше других школ впитала в себя даосскую традицию, начиная от терминов и заканчивая практикой. Эта школа отличается от других буддистских школ большим вниманием к практике медитации, элементы которой позже стали основой для практик в Чань/Дзэн буддизме. В тоже время

чжи-гуань имеет много общего с древнейшими индийскими медитативными практиками.

Постижение Истинного «Я» осуществимо многими методами, существенные черты которых годятся в качестве практики Чжи и Гуань.

Чжи есть приведение к молчанию активного ума и освобождение от всевозможных шаблонов и стереотипов, а гуань – наблюдение, исследование, созерцание, смотрение внутрь. Когда физический организм отдыхает, это называется чжи, а когда ум видит ясно, то это является гуань. Главная цель – сосредоточение ума специальными методами для ясного прозрения в Истину и освобождение от иллюзий. Чжи есть первый шаг для развязывания всех уз, а гуань предназначен для выкорчевывания нашего заблуждения. Чжи доставляет питание для сохранения знающего ума, а гуань есть тонкое искусство для развития духовного понимания. Но речь тут идет о двойственном осуществлении обеих практик. Это значит, что именно двойственное осуществление подобно двум колесам тачки и двум крыльям птицы. Практикование только одной из них ошибочно. В Лotosовой Сутре говорится: *«Практика одной Дхьяны (Чжи), пока Мудрость (Гуань) находится в пренебрежении, причиняет глупость, а практика одной Мудрости (Гуань), пока Дхьяна (Чжи) находится в пренебрежении – безумие»*. Поэтому Чжи Гуань китайцы называют Главные Ворота к Дхарме, непревзойденному Пути самосовершенствования, направляющему к совершенству всех великолепных добродетелей, постижению Истинного «Я» и открытию источника творчества, обретения истинной Свободы.

Это в общих чертах, но вернемся к технике медитации. Чжи — это средоточие, концентрация внимания до остановки умственной деятельности, Гуань — это наблюдение, внимательность, созерцание или осознанность. Для решения наших задач под «Чжи» мы будем понимать концентрацию внимания. Под «Гуань» – созерцание.

Но, прежде, чем говорить о технике медитации дам некоторые пояснения.

Сам по себе буддизм не является цельным и единым. В реальности есть много разных Учителей, которые имеют собственные точки зрения на ряд положений тех учений, что сохранились до наших дней в Палийском Каноне. Одним из самых противоречивых таких моментов является медитация, без которой невозможно достичь плодов буддийской практики. В Канонических Комментариях Палийского Канона путь практики

медитации разделён на «саматху» и «випассану» (чжи-гуань) – медитацию концентрации внимания и созерцания.

Однако, не все современные учителя соглашаются с обоснованностью медитации, предлагаемой Каноническими Комментариями, равно как и с самим разделением практики на отдельные методы «випассаны» и «саматхи» (Чжи и Гуань). Некоторые из них в своей аргументации опираются на личный опыт, сутты (наставления самого Будды и его ближайших учеников) и на буддологические, исторические, филологические исследования буддизма, считая недостаточно надёжными такие источники как Канонические Комментарии и палийская Абхидхамма.

Другие же, вероятно, наиболее ортодоксальные, строго придерживаются Комментариев и Абхидхаммы, и именно на этом выстраивают свою практику и учительство. По этой причине в последнее время появились и стали доступны различные версии объяснения базовой медитативной практики. Изучая написанные по этой теме работы разных Учителей, иногда можно встретить полностью противоположные наставления, касательно тех или иных аспектов медитации, а также заметить, что разные Учителя считают наиболее важными и разные аспекты практики. Тем не менее, есть много общего даже среди наиболее непохожи друг на друга наставлений. Поэтому каждый, кто желает серьёзно заниматься медитацией, должен сам разобраться в этом вопросе и сделать для себя выводы на основании собственного медитативного опыта, знания канонических текстов, понимания и интуиции.

Я в своей духовной практике чжи применяю технику Анапанасати, как одной из разновидностей техники концентрации внимания (чжи). А если точнее – первые четыре ступени из первой четверки четырех групп предметов медитации, а именно концентрацию внимания на дыхании.

**«Медитация - это открытие того, что смысл жизни всегда достигается в немедленный момент».**

**(Алан Уотс)**

**Джи/Анапанасати**

Итак, медитация означает вхождение в интимный контакт со своей Самостью, точное определение внутреннего единства и гармонизацию с универсальной жизнью.

Как я уже отмечал выше, все медитативные практики буддизма делятся на две большие группы. Первая группа основана на практике концентрации внимания, а вторая на созерцании,

т.е. деконцентрации внимания. Но есть практики, в которых обе техники объединяются в единый комплекс. Одной из них является «Анапанасати» (осознанности к дыханию). Я обучался этой технике в медитационном центре Dīpaḥvaṇa буддийского лесного монастыря Suan Mokkh (остров Самуи, Таиланд) и практикую ее в работе с чаньками. Если сказать более точно, то Чжи в моей методике – это и есть техника Анапанасати избавленная от специфически буддийских наслоений. При этом речь идет не о полном варианте практики, а о ее части, достаточной для целей постижения Истинного «Я».

Есть множество различных видов развития ума. Существуют разные системы и техники тренировки ума. Но из всех техник, с которыми я встречался наилучшая (с моей точки зрения) называется Анапанасати – развитие внимательности к вдоху и выдоху. Вот об этой практике я и буду говорить дальше.

Точный и полный смысл Джи/Анапанасати – это брать один объект, или реальность и внимательно рассматривать, а также исследовать ее в уме параллельно со вдохами и выдохами.

Таким образом наблюдение за дыханием позволяет нам концентрировать внимание и наблюдать любую важную природную реальность вместе со вдохом и выдохом.

Этой технике Будда Гаутама придавал очень большое значение как в своей личной практике, так и при изложении Учения ученикам. В течение более чем 2500 лет эта практика сохранялась и поддерживалась. И она до сих пор продолжает оставаться важнейшей частью жизни практикующих буддизм в Азии, а также в Европе, США и России. Схожие практики можно найти и в других религиозных традициях. Действительно, те или иные формы наблюдения за дыханием существовали и до появления Будды. Но Гаутама переосмыслил и развил их, благодаря чему практика наблюдения за дыханием смогла быть интегрирована с глубокими учениями Дхаммы (термин можно перевести как тайна природы, которую следует понять, дабы развить жизнь с максимально возможной пользой). Таким образом, эта всеобъемлющая форма наблюдения за дыханием, которой он учил, ведет к «достижению высшего человеческого потенциала – просветления».

Но есть и другие результаты – ближайшие или долгосрочные, имеющие мирскую или духовную пользу для людей всех стадий духовного развития.

### ***Практика Чжи/Анапанасати.***

Начнем с первой стадии Анапанасати. Но еще раз подчеркну, что

всего есть четыре группы объектов, на которые традиционно концентрируют внимание практикующие эту технику. Каждая группа включает по четыре объекта медитации. Таким образом всего получается шестнадцать объектов. Из этих шестнадцати нас интересуют лишь первые четыре практики связаны с концентрацией внимания на дыхании. Остальные четырнадцать ступеней связаны с другими объектами. Но нас интересуют только первые четыре ступени концентрации внимания на дыхании.

Итак – подготовки к практике Анапанасати. Прежде всего мы должны выбрать место, в котором будем «ловить» его Дух. Вторым – надо найти место для нашей практики. Надо постараться найти место, которое достаточно тихое и спокойное, где условия и погода хорошие и где нет того, что может побеспокоить. А, вообще, технику Анапанасати можно практиковать при ходьбе, стоянии, сидении или лежании. Сидячая поза (поза Лотоса) наиболее подходящая для практикующих. Именно на ней я и останавливаюсь. Но если хорошие условия недоступны, то мы выбираем лучшее из того, что есть

Следующая подготовительная ступень – это подготовка тела. Необходимо иметь достаточно нормальное тело, не больное и не имеющее никаких проблем с дыханием или пищеварением. Я обычно чищу нос, чтобы дыхание было нормальным и мягким. Использую немного подсоленную чистую воду, которую втягиваю в нос из ладоней, а затем резко выдыхаю воду с носа. Если сделать это два или три раза, то нос очистится, будет лучше дышать и нос будет гораздо более чувствительным к дыханию.

Теперь я бы хотел сказать несколько слов о времени для практики. Особенно когда мы настроены на фотосессию. Если вы не можете найти благоприятное время, тогда можно использовать любое доступное. Не следует быть привязанным к определенному времени суток. Если возможно, то время для фотосъемки выбирайте, но тогда, когда нет отвлечений и беспокойств. Но если нет такого времени без мешающих обстоятельств, то необходимо использовать наиболее подходящее.

Хочу обратить внимание – на фотосъемку желательно ходить в одиночку. С друзьями лучше не ходить. Они будут отвлекать.

### ***Поза Лотоса.***

Теперь мы подходим к действительной практике самой медитации. Первым предметом для обсуждения – сидячая позиция. На этой позиции останавливаюсь более подробно, так как в других позах техника дыхания соответствует «позе Лотоса».

Следует сидеть в устойчивом и безопасном положении, чтобы, когда ум оказывается в полубессознательном состоянии, мы бы не упали.

Нужно уметь сидеть как пирамида. Пирамида не может упасть, поскольку она обладает очень прочным основанием, а ее стороны сходятся у вершины. Учитесь сидеть как пирамида.

Наилучший способ – это сесть со скрещенными ногами. Поместите свои ноги перед собой, затем положите правую стопу на левое бедро, а левую стопу на правое. Те, кто никогда не сидел таким образом и не привык сидеть на полу, возможно, должны натренировать свое тело, чтобы сесть так, но это стоит усилий. Вы можете терпеливо и постепенно упражняться, чтобы сесть в эту позицию. С давних времен такой способ сидения назывался «позой Лотоса».

Но если вы все-таки не можете сесть в позу лотоса, то начинать надо с позы полулотоса. На первый взгляд она может показаться лёгкой для выполнения, но порой для начинающих практиков достаточно затруднительно сесть в данную позу, так как в нашем современном мире у многих наблюдается закреощенность в тазобедренных суставах. Но гораздо легче, чем в позу лотоса.

Итак, перед тем как сесть в позу лотоса или полулотоса, нужно хорошенько разогреть голени, колени и, самое главное, бёдра. Должно быть понимание, что в позу лотоса и полулотоса можно сесть только, раскрепостив бёдра, а не колени.

#### ***Техника освоения полулотоса.***

Сядьте на пол или коврик с прямой спиной. Выпрямите ноги перед собой немного разведя пятки. Согните правую ногу в колене, захватив правую лодыжку правой рукой и большой палец правой ноги левой рукой. Сгибая и опуская правое колено к полу, медленно поднимите стопу и плотно поместите её в основание левого бедра, развернув подошву вверх, уделяя особое внимание коленям. Мягко опускайте правой ладонью согнутое правое колено так, чтобы оно коснулось пола. Немного согните левую ногу в колене. Захватите левую лодыжку левой рукой и большой палец левой ноги правой рукой. Сгибая левое колено к полу, перемещайте левую лодыжку к правой икре. Немного поднимите правое бедро и поместите левую стопу под правое бедро в удобное положение с подошвой, развёрнутой вверх. Тыльная часть левой стопы должна лежать прямо на полу. Левое колено должно также коснуться пола. Оба колена по возможности должны касаться пола. Поместите ладони удобно на колени и выпрямите спину. Расслабьте мышцы лица,

рот и живот. Язык касается верхнего нёба и примыкает к передним зубам.

Дышите через нос животом: вдох — живот вперёд, выдох — живот подтягиваем.

Повторите выполнение позы, поменяв положение ног. Многие, как начинающие, так и опытные практики, сталкиваются с тем, что у них затекают ноги в позе полулотоса. Причинами могут являться, в первую очередь, закрепощения в тазобедренных суставах. Из этого также вытекает то, что обычно нога в голеностопе, которая лежит на бедре, начинает «заламываться» и туда перестаёт поступать кровь, что вызывает онемение и затекание ноги. Так же, как было сказано ранее, появляется боль в коленях по причине того, что таз недостаточно раскрыт, а мы пытаемся сесть в позу полулотоса. Многие «умельцы» начинают с силой давить на колени, думая, что раскрытие идёт именно в этой области, и получают травмы. Это делать не стоит.

Также важно сидеть прямо, чтобы позвоночник и спина располагались правильно, без изгибов. Позвонки должны находиться друг над другом, естественным образом для тела.

Позвоночный столб – это жизненно важная часть нервной системы, и поэтому мы должны сидеть прямо, поддерживая правильную осанку. Это хорошая позиция. Вначале эта поза может казаться трудной для тех из вас, кто никогда так не сидел. Тем не менее я должен попросить, чтобы вы старались ее поддерживать. Вначале вы можете лишь сложить ноги перед собой, не скрещивая их. Для начала этого достаточно. Затем положите одну ногу на другую. И, наконец, вы сможете скрестить обе ноги в «полном лотосе». Такой способ сидения компактен как пирамида и устойчив, когда ум сосредоточен или полубессознателен. Прямой позвоночник довольно важен, поскольку есть различные виды дыхания. Если позвоночник согнут, то будет один вид дыхания. Если же он прямой, то будет другой вид дыхания. И поэтому вы должны стараться выпрямить спину, даже если вначале это не просто сделать.

Далее следуют руки. Самое удобное и естественное положение для них – просто положить их на колени. Другой способ – это положить ладони друг на друга. Вторая позиция может быть неудобна для некоторых, поскольку так руки нагреваются. Тогда можно положить ладони на колени. В некоторых традициях рекомендуется складывать ладони так, чтобы большие пальцы соприкасались, образуя «руки сосредоточения». Сложенные вместе ладони могут способствовать сосредоточению. Это также может быть хорошо. Так часто делают в Китае.

Выберите то, что для вас лучше подходит. Ладони не будут нагреваться, если вы оставите их на коленях. Или же вы можете их сложить, если вам так удобно. Либо же вы можете прижать их друг к другу, чтобы немного усилить сосредоточение. Можете выбрать любую из этих трех позиций.

Далее глаза. Должны ли мы оставлять их открытыми, или же их следует закрывать? Многие считают, что они должны закрывать свои глаза, поскольку не могут медитировать с открытыми. Если вы серьезно относитесь к тому, что делаете, и обладаете достаточно сильным умом, то не трудно практиковать и с открытыми глазами. Я медитирую с открытыми. Рекомендую и вам - начинайте с открытыми глазами. Открывайте их с намерением смотреть на кончик носа. Это не так уж невозможно и не требует больших усилий. Смотрите на кончик носа, чтобы глаза не отвлекались на другие вещи. Когда мы закрываем глаза, то появляется сонливость, поэтому следует быть осторожным. Кроме того, когда глаза закрываются, они становятся теплыми и сухими.

Медитация с открытыми глазами помогает нам оставаться бодрыми, а также сохраняет глаза прохладными (свежими) и спокойными. Далее, это помогает уму сосредоточиться, и это способствует развитию Джи. Когда сосредоточение развивается примерно наполовину, то глаза естественным образом закрываются. Веки расслабляются и закрываются сами собой. Так что беспокоиться не о чем. Освоение же всей этой техники начинается с открытыми глазами. Взгляд направлен на кончик носа, пока не разовьется самадхи, и после этого глаза закрываются сами собой.

Практика с открытыми и смотрящими на кончик носа глазами автоматически является особым уровнем сосредоточения. Если мы направляем все внимание на кончик своего носа, то мы больше ничего не видим. Если мы можем так сделать, то это будет определенным видом самадхи, т.е. сосредоточенности. Правильное самадхи обладает качествами чистоты, ясности, устойчивости, силы, живости, гибкости и мягкости. Мы с самого начала получаем пользу от этого сосредоточения.

Пожалуйста, поймите, что это может сделать любой. Мы погружаем внимание во взгляд на нос, на ощущение носа, и в то же самое время мы чувствуем дыхание тела. Происходит и то и другое. Может показаться, что первое и второе делается в один и тот же момент, но это не так. Здесь нет ничего неестественного или сверхъестественного. Поскольку ум очень быстр, то глаза могут смотреть на кончик носа, а также осознавать дыхание вдоха и выдоха. Вы можете видеть это

сами.

Я столь детально остановился на позе полулотоса потому, что это наиболее часто используемая поза в русскоговорящей среде. На Востоке такой является поза лотоса.

Следующий шаг – внимательное следование за дыханием.

В итоге мы приходим к тому, что отмечаем, ощущаем дыхание. Для начала мы должны обладать внимательностью. Начинаем использовать внимание, становясь внимательным к каждому вдоху и выдоху. Упражняемся во внимательности, замечая, что готовы вдохнуть или выдохнуть. Пусть дыхание течет естественно и без напряжения. Пусть оно будет обычным. Никак ему не препятствуйте. Затем внимательно наблюдайте каждое дыхание. Как мы вдыхаем? На что похож выдох? Используйте внимательность, чтобы отметить обычное дыхание. Вначале мы развиваем и упражняемся во внимательности, используя технику, которая называется «следование», или «слежение». Мы представляем, что вдох начинается с кончика носа и заканчивается в области пупка. Выдох же начинается в пупке и заканчивается на кончике носа. Между ними находится пространство, через которое дыхание проходит внутрь и наружу. Вы наблюдаете свойства этого движения внутрь и наружу, от кончика носа и до пупка, туда и обратно. Здесь не следует допускать никаких разрывов и отвлечений. Это первый шаг обучения внимательности дыхания посредством ее концентрации.

Я не анатом, но знаю, что дыхание заполняет лишь легкие и не опускается к пупку. Мы лишь представляем, что само дыхание достигает области пупка. Не считаем, что это действительно так. Это лишь допущение, основывающееся на нашем ощущении движения дыхания. Когда мы дышим, то чувствуем постоянное перемещение воздуха к пупку. Мы используем ощущение как основу для своей практики и следуем за дыханием между кончиком носа и пупком. В данном случае неважно, внимательность ли следует за вдохом и выдохом, или же внимательность заставляет ум следовать за вдохом и выдохом. Единственное, что имеет значение, это наблюдение дыхания, неотступное следование за ним. Оно входит и останавливается на миг. Затем оно выходит и снова на мгновение останавливается. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими перерывами между ними. Необходимо постоянно быть внимательным и не упускать ничего. Не позволяйте уму блуждать впустую. Постоянно удерживайте ум на вдохе и выдохе.

Это первое для усвоения. И это может быть не просто. Возможно, через три дня, три недели или три месяца у вас может что-то получиться. Такие упражнения мы должны выполнять на первой ступени. Здесь я просто объясняю метод тренировки. Работая с книгой, вы можете не продвинуться достаточно далеко, но важно знать, что необходимо сделать, и приступить к этому. Когда вы правильно понимаете метод, то можете практиковать самостоятельно, пока не освоите. Начинайте с концентрации внимания на двух моментах дыхания, не оставляя сознанию никаких шансов отвлекаться на что-то другое.

Развивая свою практику, мы имеем возможность рассматривать различные характеристики дыхания. Мы можем ощущать множество вещей. Например, мы можем чувствовать длинное и короткое дыхания. Мы естественным образом узнаем длинное и короткое дыхания. Затем мы рассматриваем грубость и тонкость дыхания. Далее мы рассматриваем реакцию на эти качества. На этой первой ступени наблюдают различные виды дыхания: длинные и короткие, грубые и тонкие, легкие и тяжелые. Начинайте с их рассмотрения посредством ощущения, посредством внимательности. Мы должны изучить, как рассматривать дыхание более детально, то есть рассматривать влияние различных видов дыхания. К какой реакции они приводят, как они влияют на наше осознание? Какие реакции производит короткое дыхание? Каковы влияния грубого и тонкого дыханий, спокойного и беспокойного? Мы рассматриваем различные типы дыхания и их различные влияния, пока ясно не начинаем видеть, чем отличаются длинные и короткие дыхания, грубые и тонкие, а также спокойные и беспокойные. Мы должны знать разнообразие реакций и влияний этих различных качеств дыхания, воздействующих на наше осознание, чувствительность, на наш ум.

Вместе с вышеуказанными рассмотрениями нам необходимо наблюдать за результатом различных видов дыхания. Результаты, которые возникают, – это виды ощущений, такие как счастье, несчастье, раздражение и удовлетворенность. Рассматривайте и переживайте результаты, к которым приводят особенно длинное и короткое дыхания, грубое и тонкое, а также легкое и тяжелое. Обнаруживайте, каким образом они обладают различными результатами. Например, мы увидим, что длинное дыхание производит большее ощущение покоя и благополучия, что оно приятнее, чем короткое. Различные виды дыхания приводят к различным видам покоя. Мы учимся анализировать и различать разные вкусы, которые появляются вместе с различными видами исследуемого дыхания. И, наконец, мы

обнаруживаем различные причины, которые делают дыхание длиннее или короче. Мы постепенно обнаруживаем это сами. Что делает дыхание длинным? Какое состояние делает дыхание длинным? Какое состояние делает его коротким? Таким образом мы также узнаем причины и условия, которые делают дыхание длинным или коротким.

На этих начальных стадиях есть способ регулировать дыхание, делая его длиннее или короче. Если мы хотим поупражняться в этом, то есть техника, которая называется «счет». Например, за один вдох мы считаем от одного до пяти. Если же мы считаем от одного до десяти, то длина дыхания становится соответствующей. При обычном дыхании мы считаем до пяти. Чтобы сделать дыхание коротким, мы можем считать до трех, и это изменяет наше дыхание по желанию. Всегда ведите счет с одинаковой скоростью, поскольку изменение ритма может привести к ошибке его ускорения или замедления. Благодаря счету длина дыхания может регулироваться. Мы можем удлинить или укоротить его, используя особую технику тренировки. Но мы не должны использовать ее все время. Это всего лишь небольшой опыт, который мы можем использовать время от времени, чтобы регулировать дыхание или лучше его узнавать. Попробуйте это делать, когда только сможете.

Теперь поговорим о длинном дыхании.

К данному моменту мы уже развили предварительное понимание дыхания. Мы знаем о различных качествах дыхания: длинное, короткое, грубое, полное, легкое и тяжелое. Наше знание теперь охватывает вещи, связанные с дыханием, реакции и влияния этих качеств, какими они ощущаются в нашем уме. Мы даже знаем, как контролировать длину каждого дыхания. Далее следует начать их тренировку. И теперь, чтобы понять все это, мы приступаем к тренировке длинного дыхания.

Мы начинаем первое упражнение, первую ступень, а именно наблюдение длинного дыхания. Мы можем делать длинные вдохи и выдохи, когда нам это нужно. Мы изучили, как делать длинные вдохи и выдохи, а также то, как их поддерживать продолжительное время.

Садитесь и исследуйте лишь длинное дыхание, поскольку первый урок призван способствовать пониманию всего, что связано с этим дыханием.

Внимательно изучая дыхание, мы обнаруживаем, что при более продолжительном вдохе брюшная полость сжимается, а грудь расширяется. При очень продолжительном выдохе брюшная полость расширяется, а грудь сжимается. Мы

обнаруживаем обратное тому, чему учит общее мнение. Вы должны исследовать то, что связано с очень длинным дыханием и с максимально длинным дыханием, чтобы увидеть, какие изменения происходят. Ничего не принимайте на веру. Вы должны понять эти наиболее основополагающие и естественные факты.

Крайне важная вещь для изучения – это взаимосвязь между дыханием и телом. Между ними есть очень тесная связь. Следует обнаружить, какой эффект длинное дыхание оказывает на тело, чувствуя счастье и комфорт, которое оно производит. Далее мы узнаем тайну того, что есть два тела: дыхание-тело и физическое тело. Мы должны рассматривать это даже на начальной стадии, хотя мы не будем особенно вникать. Тем не менее мы должны начать понимать, как взаимосвязаны дыхание и тело. Поэтому, пожалуйста, наблюдайте за тем, когда дыхание длинное, или, когда оно какое-то другое, и как это влияет на тело. Благодаря личному переживанию у нас появится больше уверенности в том, что дыхание тесно связано с телом, чем в результате размышлений.

Теперь о коротком дыхании.

Мы завершили первый урок, посвященный длинному дыханию, и можем переходить ко второму, связанному с коротким дыханием. Нам на самом деле нет необходимости много говорить об этой ступени, поскольку она практикуется точно так же, как и соответствующая длинному дыханию. Единственная разница состоит в том, что вторая ступень, второй урок, посвящен короткому дыханию. Все, что мы поняли в связи с длинным дыханием, следует также переносить на короткое. И хотя природы этих двух видов дыхания противоположны, наш способ их изучения тождествен.

Особый интерес представляет рассмотрение того, что когда мы дышим длинно, то дыхание становится мягким. Когда же мы дышим коротко, то дыхание становится грубым. И когда мы умеем делать дыхание мягким или грубым по своему желанию, то мы можем использовать эту способность для своих целей. Польза этого заключается в том, что мягкое дыхание успокаивает наше тело. Оно становится расслабленным. Когда мы хотим расслабить свое тело, то применяем мягкое дыхание. Когда нам нужно мягкое дыхание, то мы просто делаем дыхание более продолжительным. Это одна из техник, которую мы должны изучать

Другой пример состоит в том, что когда мы разгневаны, то дыхание укорачивается. Когда дыхание укорачивается, то тело

также становится беспокойным. Если же мы можем сделать дыхание длинным, то гнев прекращается. Когда мы ощущаем злость, то дыхание становится коротким и грубым, а тело встревоженным. Мы можем избавиться от злости благодаря длинному дыханию. Тело становится расслабленным, и злость исчезает. Это пример многих различных взаимодействий и взаимосвязей между дыханием, телом и умом. Это то, что мы должны понимать в отношении взаимосвязи и различия между длинным и коротким дыханием. Мы должны сами пережить это и почувствовать, добившись искренности и легкости постижения.

Теперь поговорим об ослаблении негативных эмоций посредством дыхания.

Если кратко описать вышесказанное, то просто можно регулировать, контролировать, ограничивать и управлять эмоциями, используя дыхание. Мы можем делать эмоции правильными и полезными посредством дыхания. Благодаря своему знанию дыхания мы развиваем способность контролировать само дыхание. Если мы можем тренировать дыхание, то мы можем контролировать эмоции, то есть влиять на счастье и боль в нашей жизни.

Практикуйте, пока не почувствуете это. Ваша практика не полная, если вы не можете видеть это ясно.

Когда вы сидите в медитации и вас кусают комары, вы начинаете чувствовать негативные эмоции. Как же вы можете от них избавиться? Способ отогнать их заключается в улучшении дыхания. Делайте его длинным и мягким, изгоняя негативные эмоции. Это наилучший способ решить подобные проблемы. Таков еще один пример полезных знаний и способностей, которые мы развиваем.

Далее практику Джи/Анапанасати можно прекратить и перейти к практике Гуань. Но можно практиковать дальше. На этой ступени цель заключается в переживании двух тел. Суть этой ступени состоит в ощущении двух тел во время вдохов и выдохов. Мы уже начали наблюдать во время начала практики, что дыхание обуславливает наше тело из плоти и крови. Эта ступень не предполагает ничего нового, мы просто отмечаем данный факт на более глубоком уровне более ясно и внимательно, чем раньше. Мы наблюдаем более отчетливо факт того, что есть два тела. Следует непрерывно наблюдать за ними во время вдоха и выдоха. Практикующий должен снова возвращаться к наблюдению, опыт которого вы получили прежде. Следует вспомнить тот факт, что дыхание обуславливает физическое тело.

Мы проводим различие между двумя этими вещами, но мы

называем то и другое телом. Дыхание – это тело в том смысле, что это комплекс, или собрание. Физическое тело – это тело, поскольку это также комплекс, или собрание. Таким образом, есть два эти комплекса, или тела. Один комплекс – это дыхание, которое обуславливает комплекс физического тела.

Когда вы слышите слово «тело», то, пожалуйста, понимайте, что оно охватывает смысл слова «комплекс». И вы должны иметь ввиду оба комплекса, комплекс дыхания и комплекс физического тела. Особая цель этой части техники состоит в том, что мы должны знать, что есть два комплекса и что один комплекс обуславливает, питает и поддерживает другой. Комплекс дыхания питает комплекс тела. На самом деле мы переживаем это с самого начала практики Джи/Анапанасати. Ранее вы уже испытали на себе, что когда дыхание становится грубым, физическое тело чувствует раздражение, а когда дыхание смягчается – тело успокаивается. В этой части практики мы делаем упор на данной тайне, пока она не станет абсолютно ясной. Есть две группы, и одна из них обуславливает и питает другую. Следует знать разницу между ними.

Суть практики третьей ступени состоит в знании того, что есть два тела, и можно регулировать одно тело через другое. То есть мы можем регулировать физическое тело через дыхание-тело. Когда мы уверены относительно этого, когда мы видим это ясно, когда мы уверены в своем переживании этого факта при каждом вдохе и выдохе, мы достигаем успеха

Теперь поговорим о успокоении обуславливающего тела, когда вдыхают, и успокоение обуславливаемого тела, когда выдыхают. Это означает, что мы можем делать обуславливающее тело (дыхание) спокойнее в то самое время, когда мы вдыхаем и выдыхаем.

Следует отметить особую формулу этой ступени: «успокоение обуславливающего тела», которая соответствует успокоению дыхания-тела.

На четвертой ступени целью нашей практики является успокоение дыхания. Мы делаем его тонким и спокойным, используя различные доступные нам техники. Если мы можем успокаивать дыхание, то появляются очень интересные и сильные результаты. Прежде всего, физическое тело становится очень мягким, расслабленным и спокойным. Затем также появляется успокоение ума. Появляются и другие результаты, но мы поговорим о них позже. Данное учение состоит в успокоении дыхания. Первый пункт рассмотрения в практике четвертой ступени заключается в управлении

дыханием.

#### Пять искусных методов-уловок

Практикуя четвертую ступень, мы имеем различные методы, или искусные средства, которые мы можем даже назвать уловками, для использования их в успокоении дыхания. Называем ли мы их техниками или уловками, они являются более высоким порядком вещей, которые мы используем кроме тех, которые более грубые и примитивные. Мы называем их «искусными методами». У нас есть некоторые уловки для использования дыхания, и эти уловки появляются на пяти стадиях. Эти пять уловок, или искусных методов, таковы:

1. Следование за дыханием.
2. Контроль дыхания в определенной точке.
3. Порождение воображаемого образа в этой точке контроля.
4. Манипуляция этими образами любым необходимым способом, чтобы обрести над ними контроль.
5. Избрание одного из этих образов и его созерцание более сосредоточенно, пока дыхание не станет действительно спокойным и умиротворенным.

Наши пять техник, или уловок, таковы: следование, контроль, появление ментального образа, игра с различными ментальными образами, а также выбор одного образа как особого объекта сосредоточения вплоть до полного покоя.

Что касается первой стадии – следование – то мы практиковали ее в самом начале. С длинным и коротким дыханием мы должны использовать следование. Теперь мы просто повторяем это, пока не становимся искусными в следовании за дыханием. Это не требует дальнейшего объяснения.

Вторая уловка – это контроль, выбор одной точки на пути дыхания, а также наблюдение за дыханием. Нам больше не нужно следовать за дыханием, но результаты таковы, как если бы мы продолжали это делать. Эта внимательность не позволяет куда-то следовать, поскольку необходимо находиться только в этой точке. При этом вдох и выдох контролируются, что приводит к такому же результату, как при следовании, кроме того, что контроль является более тонким.

В основном я использую самую крайнюю точку на носу, которая обычно располагается на его кончике и с которой соприкасается дыхание. Эта точка самая простая для поддержания контроля, если у вас не кривой нос, который опускается ниже верхней губы.

Тогда вы можете почувствовать прикосновение дыхания как раз над верхней губой. Для всех нас эта точка может располагаться в разных местах, в зависимости от формы и строения носа и губ.

Следует отыскать место, где легче всего наблюдать за дыханием. Если его трудно найти при нормальном дыхании, тогда дышите немного глубже и сильнее, чтобы оно обнаружилось. Точное место не столь важно, достаточно почувствовать эту точку в своем носу или даже на верхней губе, где вы чувствуете дыхание более отчетливо. Когда вы находите эту точку, то следует удерживать ее во время вдоха и выдоха. Внимание остается прямо в этой точке и наблюдает дыхание, когда оно следует внутрь и наружу. Следует просто делать вдох и выдох, удерживая ум в этой точке. Это вторая стадия в наших методах.

Вы можете заметить, что когда нет беспокойства в связи с тем, что необходимо следить за дыханием, и ему просто позволяют естественно следовать, появляется определенное ощущение. Как только мы начинаем его отмечать, даже когда просто следуем за ним, оно становится более тонким и мягким. Оно самонастраивается и становится более тонким, начиная вводить нас в заблуждение. Таким образом оно показывает фокусы. Затем, когда мы прекращаем следить и начинаем сохранять дыхание в особой точке носа, дыхание еще больше затихает. Вы можете проверить этот факт на своем опыте.

Появление умственного образа

Дальнейшее успокоение и очищение дыхания происходит, когда мы создаем ментальный образ в точке контроля. Этот ментальный образ лишь воображаемый, а не реальный. Он формируется умом. Вы можете закрыть глаза и «увидеть» его, а затем открыть глаза и все еще его «видеть». Это подобно галлюцинации, которую ум производит сам по себе, успокаивая дыхание. Ум, порождающий это, должен быть тонким.

Чтобы появился ментальный образ, дыхание и все остальное должно быть очищено. Дыхание должно становиться все тоньше и спокойнее, пока не будет порожден образ. Ментальный образ может быть любой формы, в зависимости от того, что лучше подходит вашему телу. Некоторые люди могут видеть сферу красного, белого, зеленого или любого другого цвета. Например, может появиться пламя свечи, ватный катыш, хлопья или струйка дыма, а также может появиться подобие солнца, луны или звезд. Даже видение паутины, мерцающей в солнечном свете, вполне возможно для способностей творческой силы ума. Вид образа зависит от того, кто его формирует. Ум просто настраивается определенным образом, и образ возникает

сам по себе. Это чисто ментальное явление без физической реальности. Третья уловка завершается, когда мы способны породить ментальный образ в точке контроля.

Далее мы переходим к четвертой уловке. Эта уловка состоит в изменении, или манипулировании образами соответственно необходимости. Следует изменять их от одного образа к другому. Необходимо по собственному желанию изменять их любыми способами.

Все это возможно, поскольку прежде всего ум формирует образы. Таким образом, он имеет способность изменять их и манипулировать, как бы играя с ними. Все это может делаться легко, поскольку находится в пределах способностей ума. И в то же самое время это развивает нашу способность контролировать ум все более тонким и мощным способом.

Мы можем контролировать ум эффективнее, чем прежде, и обуславливающий ум сам по себе становится все более тонким и очищенным. Он успокаивается, пока наконец мы не становимся способными успокоить его полностью. Теперь мы просто контролируем эти образы, меняя их соответственно своей предрасположенности ума. В зависимости от того, к чему он склонен, мы экспериментируем с изменениями образов, чтобы все больше успокаивать дыхание. Это не что иное, как уловка. И все же – это более продвинутая уловка, позволяющая нам иметь большее влияние на ум. Затем дыхание успокаивается автоматически. Чтобы манипулировать образами, дыхание должно становиться спокойнее. Хотя ум также успокаивается, упор делается на успокоении дыхания.

Четвертая уловка состоит в контроле ментальных образов по своему желанию.

Окончательный образ

Если мы хотим следить за этим процессом, или последовательностью, успокоения, то нам следует наблюдать и видеть, что когда мы упражняемся так, как описано здесь, то дыхание очищается и успокаивается само по себе. Когда дыхание успокаивается – физическое тело также автоматически успокаивается. И когда тело успокаивается, это воздействует на ум. Ум успокаивается соразмерно успокоению тела, но в данный момент без нашего намерения.

Успокоение ума – это цель последней ступени. Успокойте дыхание, и тело успокоится. Кроме того, проявляется определенное воздействие на ум. Мы можем следить за процессом успокоения, когда мы практикуем эту ступень.

Пятая уловка – это выбор одного наиболее подходящего образа, но больше мы его не изменяем. Мы выбираем один наиболее подходящий образ, и затем мы наблюдаем его посредством полноты своего внимания, чтобы максимально развить сосредоточение.

Мой совет выбирать тот образ, который успокаивает, расслабляет и на котором легко сосредоточиться. Выберите тот, что не возбуждает мысли и эмоции, а также не обладает каким-то особым смыслом, или значением. Просто белое пятно или точка вполне подойдут. Нейтральный образ является наилучшим. Если мы выбираем цветной, то он будет возбуждать мысли и ощущения. То же самое относится к привлекательным, интересным, причудливым или сложным образам. Некоторым людям нравится использовать изображение Будды, но оно привлекает различные мысли. Мысли просто следуют за наблюдаемой картинкой, что мешает достижению состояния безмятежности ума.

Поэтому мы берем образ, который не обладает смыслом, лишен ментальных ассоциаций и является простым. Белое пятно наиболее подходящее для этого. Маленькое пятнышко света также подойдет. Некоторые люди предпочитают образ любимой или Иисуса, или же тот, что им нравится.

Я так не поступаю. Беру пятно, на котором легко концентрировать внимание, и оно не возбуждает мыслей. Я выбираю такой образ и сосредоточиваю весь свой ум на нем, чтобы развить сосредоточенный ум. Следует фокусироваться на этом простом объекте. Тогда внимание не блуждает в каком-то другом месте, и все собирается вместе в этом единственном пятне.

Сосредоточение только на одной точке – это пятая уловка.

Таким образом мы выбираем единственный объект, который лучше всего подходит для концентрации внимания. В этот момент нам следует знать, что обычно ум рассеивается, разбегается и излучается во всех направлениях вовне (то есть имеет место центробежное движение). Но теперь мы должны повернуть внутрь и собрать в одном фокусе все то, что обычно течет вовне. На языке пали это состояние называется «обладать одной вершиной», или средоточием. Все собирается вместе в этом единственном фокусе. Мы находим наиболее подходящий образ – (я – маленькую точку), – и теперь ум в нее впадает. Поток ума собирается в этой точке точно так же, как увеличительное стекло собирает солнечные лучи и фокусирует их в одном месте так, что хватает энергии, чтобы зажглось пламя. Этот пример иллюстрирует силу, которая

обуздывается, когда вся энергия ума собирается в одной точке. Когда ум фокусируется на объекте, который мы выбираем, то его сияние собирается на нем и становится однонаправленным, или собранным воедино.

Когда ум однонаправлен, то у него нет других ощущений, мыслей или объектов. Остается только то сосредоточение, всматривание, погружение, как мы бы его не называли.

Если мы можем установить, что все это присутствует, то мы можем быть удовлетворены переживанием успеха обладания совершенным сосредоточением, хотя и лишь первой его стадии.

В нашей практике Чжи/Анапанасати не обязательно стремиться полностью войти в транс. Очень очищенные уровни сосредоточения не обязательны. Нам необходимо иметь достаточный и подходящий уровень сосредоточения, чтобы продолжить свою практику, то есть достаточное сосредоточения и очищение ума.

Некоторые из вас могут задавать вопрос: это трудно или легко делать? Это я вам не могу сказать, хотя следует заметить, что это не трудно, если практиковать данный метод правильно. Если вы читаете книгу внимательно, то поймете, как правильно делать эту практику.

Если вы правильно следуете этой технике, то это не будет слишком трудно. Вы даже можете завершить ее в короткий срок. Если же вы не практикуете согласно методу, тогда это может быть трудно. Вы можете никогда не закончить. Для одних понадобится три дня, для других три недели, три месяца или даже три года. Кто знает?

Большинство из вас новички, находящиеся на первой ступени, но это не означает, что не следует обращать внимание на весь предложенный Путь.

Если вы не знаете, что делать и зачем, то вам будет очень трудно продвигаться дальше, когда придет время. Я даю наставления настолько ясно, насколько могу, чтобы вы поняли, как правильно делать эту практику. Однако, хочу заметить, что показываю только направление движения и базовые техники. По мере продвижения вперед вам желательно опираться не только на наставления, но и на себя. На себя даже больше, чем на наставления. Что это значит? Это значит, что вам надо «вслушиваться» в себя, в свое тело, в свой ум. Вы можете делать все, что пожелаете. Но если вы хотите выполнять эту практику успешно и без особых затруднений, то рекомендую вам придерживаться этих инструкций, где объясняется наиболее адекватный, эффективный и последовательный путь освоения

данной техники. В крайней мере для меня.

Практиковать в соответствии с методом не сложно. Не следование технике приводит к трудностям. Поэтому вы должны стараться правильно изучать метод и то, как его применять. И после этого вы достигнете ожидаемых результатов. Помимо этого, ничего не остается делать, кроме как снова и снова повторять эти ступени, пока не освоите их. Их следует повторять, пока вы не сможете очень быстро успокаивать дыхание и тело. После этого технику можно модифицировать под себя.

И, пожалуйста, не забывайте! На каждой ступени, стадии и этапах практики вы должны следить за вдохом и выдохом. Это подоплека и основание нашей внимательности. Следует следить за вдохом и выдохом на каждом этапе практики.

Это главное.

Теперь вернемся к теме позиции. Как я уже отмечал практиковать Джи/Анапанасати можно в любой позиции – сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, занимаясь привычными делами. Выше описана техника внимательности в позе лотоса или полулотоса. А как быть в других позициях.

#### ***Джи/Анапанасати сидя на стуле или скамейке.***

Йог, сидящий в позе лотоса, с ногами, чуть ли не завязанными в узел, и идеально ровной спиной, – именно такой образ приходит в голову большинству людей, если у них спросить о позе для медитации. Поэтому у людей, впервые начинающих медитировать, сразу возникает очень много вопросов по поводу того, в какой позе это лучше делать. Ведь ноги в узел завязываться никак не хотят, спину прямой тоже многим тяжело держать. В общем, возникают сложности. Дело в том, что все мы разные, у всех у нас разные тела и, соответственно, разные возможности и ограничения.

Если вы только начинаете осваивать практику, то поза для медитации обязательно должна быть удобной. Бывает так, что люди отказываются от освоения медитации потому, что им не комфортно долго находиться в тех позах, которые рекомендованы для практики. И тогда стоит отклониться от рекомендованных инструкций и пробуют найти позу с учетом индивидуальных особенностей. Зная принципы построения позы для медитации, вы сможете найти для себя такое положение тела, в котором вам будет действительно удобно.

Самый простой вариант — это сесть на стул или скамейку. Мы садимся с прямой спиной, располагаем стопы так, чтобы вся

их поверхность была прижата к полу, стараясь не скрещивать щиколотки, и ладони кладём на колени. Прикрываем глаза и начинаем направлять своё внимание на отдельные участки тела, стараясь отследить присутствующее там напряжение и максимально расслабляя эту зону.

Начать процесс сознательного расслабления можно, начиная со стоп. Расслабляем стопы, голени, бёдра, живот, грудную клетку. На зону плечевого отдела и лица стоит обратить особое внимание, потому как именно там наши мышцы часто непроизвольно напрягаются. В повседневной жизни наши плечи могут приподниматься от умственного напряжения и волнения. Мышцы щёк и лба тоже нередко остаются напряжёнными в течении всего дня. Мы сознательно опускаем плечи, максимально расслабляя их, но стараемся сохранить при этом прямую спину, не допуская сутулости.

Далее расслабляем руки, предплечья и кисти. Поднимаясь выше, мы стараемся убрать излишнее напряжение в мышцах шеи. Изначально можно принять такое положение головы, когда у нас подбородок остаётся параллельным полу и совсем немного опускаем голову вниз, чтобы шейным позвонкам было наиболее комфортно во время практики. Обратите внимание на мышцы вашего лица, мы стараемся их максимально расслабить.

Подбородок, щёки, веки и лоб максимально расслабляем. Кончиком языка касаемся верхнего нёба и пробуем сохранять это положение языка на протяжении всей практики. Помним, что максимальное расслабление должно сопровождаться устойчивостью. Мы удерживаем спину прямой и не допускаем вялости и сонливости.

Приняв положение и убедившись, что мы сидим расслабленно и устойчиво, начинаем непосредственно саму практику. Направляем своё внимание на процесс дыхания, не форсируя его. Короче, с дыханием мы делаем то же самое, что и в позе лотоса или полулотоса.

Мы просто стараемся сосредоточиться на процессах вдоха и выдоха, наблюдая за дыханием. В процессе практики мы можем сосредоточиться на точке под носом, в районе верхней губы, где мы чувствуем движение воздуха. Мы концентрируемся на этой точке, чувствуя, как воздух входит в полость носа и выходит. Мы как будто пьём воздух.

На первоначальном этапе не нужно форсировать дыхание, мы дышим естественно. Не растягиваем вдох и выдох и не задерживаем дыхание, мы дышим и сосредотачиваемся на точке концентрации и на ощущениях дыхания. Через несколько

минут вы можете обнаружить, что ваше дыхание стало более спокойным и растянутым. Почувствовав, что ваше дыхание стабилизировалось, можно начать сознательно увеличивать время вдоха и выдоха, прилагая совсем небольшое усилие.

Вся дальнейшая практика такая же, как и в позиции лотоса или полулотоса, хотя и выше сказанное тоже относится к ним.

### ***Джи/Анапанасати во время ходьбы.***

В этой части книги я рассмотрю практические аспекты медитации при ходьбе. Я обращаю ваше внимание на то как, где и когда осуществлять эту медитацию. Также я хотел бы пояснить как практические указания технических деталей медитации при ходьбе, так и дать наставления о том, как сформировать качественный ум, который приведёт к сосредоточению, прозрению и мудрости посредством физической активности в медитации.

Это связано с тем, что серии фотографий какого-либо места часто приходится делать в неблагоприятных для духовной практики местах. А при съёмке приходится много ходить.

Будда подчёркивал, что развитие осознанности можно развивать в четырёх основных позах тела: стоя, сидя, лёжа и при ходьбе. Он призывал нас к тому, чтобы быть осознанными в этих позах, чтобы сформировать чёткое осознание и памятование того, что мы делаем, пребывая в той или иной позе.

Если вы прочтёте о жизни монахов и монахинь во времена Будды, то увидите, что многие из них достигали различных уровней пробуждения во время ходьбы по дорожке для медитации. Медитация при ходьбе на языке пали называется «чанкама» (не путать с «чаньками»). Это действие, при котором вы можете сфокусировать и сосредоточить сознание.

Некоторые обнаруживают, что их особым образом тянет к медитации при ходьбе, поскольку они находят её более простой и естественной, нежели медитацию сидя. Когда они садятся, то чувствуют себя слишком вялыми или напряжёнными, или же легко отвлекаются. Их ум не успокаивается. Если то же самое происходит и в вашем случае - не стоит упорствовать. Попробуйте что-нибудь иное, например, сменить позу. Сделайте что-то другое. Экспериментируйте с медитацией стоя или же попробуйте медитацию при ходьбе. Эта новая поза во время медитации может наделять вас иными умелыми средствами применения ума. Все четыре позы медитации – это просто техники, методы для развития и тренировки сознания. А какую из них выбрать – ваше личное дело. Экспериментируйте!

Пробуйте и развивайте медитацию при ходьбе, и вы сможете увидеть её выгоду. В лесной медитационной традиции северо-восточного Таиланда ставят на неё особое ударение. Монахи тратят на ходьбу много часов, чтобы развить сосредоточение. Иногда десять или пятнадцать часов в день!

Я считаю, что Григорий Сковорода в своих путешествиях медитировал при ходьбе. Думаю, что объектом его медитации была Иисусова молитва или образы из Библии. Но это тема отдельного разговора.

На Западе эту практику не акцентируют столь сильно. Поэтому я хотел бы описать сам процесс и порекомендовать его вам в качестве дополнения к медитации сидя. Хотелось бы надеяться, что эти указания помогут вам расширить ассортимент ваших медитативных техник – как в формальной медитации, так и в повседневной жизни. Поскольку большая часть жизни связана с ходьбой, то если вы будете знать, как в ней применить осознанность, то, даже просто расхаживая по дому, вы сможете осуществлять медитацию.

Пять преимуществ медитации при ходьбе

Будда говорил о пяти преимуществах медитации при ходьбе. Если брать их в том порядке, в каком они рассмотрены в суттах, то получится так: она 1) развивает выносливость при совершении длительных пеших переходов, 2) она хороша для старания, 3) она хороша для здоровья, 4) она хороша для переваривания пищи после обеда, и 5) достигаемое ей сосредоточение длится в течение долгого времени.

*Развитие выносливости при пеших переходах.*

Первое преимущество от медитации при ходьбе заключается в том, что она способствует выносливости на длительных пеших дистанциях. Это было особо важно во времена Будды, когда большинство людей путешествовали пешком. Сам Будда часто путешествовал, перебираясь с места на место. О пеших переходах Григория Сковороды до сих пор ходят легенды. Поэтому Будда советовал медитацию при ходьбе в качестве метода развития физической формы и выносливости при длительных пеших переходах.

Для нас медитация при ходьбе важна особенно. При создании серии фотографий о каком-либо месте и его Духе приходится много ходить. При этом ходить приходится в измененном состоянии сознания.

Лесные монахи Таиланда и до сих пор странствуют. Это называется «тудонг». Они берут чашу, одеяния, и скитаются

в поисках уединённых мест для медитации. В качестве подготовки перед путешествием они постоянно наращивают количество медитации при ходьбе, чтобы развить, в том числе, и физическую подготовку, и выносливость. Увеличивают количество такой медитации до пяти или шести часов в день.

#### *Старание.*

Старание, особенно для преодоления сонливости, является вторым преимуществом. Во время медитации сидя многие медитирующие сталкиваются с тем, что каждый раз утопают в спокойных состояниях, но если таковые слишком уж «спокойны» и «неосознанные», то вскоре практикующие начинают клевать носом или даже храпеть. Время быстро пролетает, но у них нет какой-либо ясности или бдительности, хоть это и ощущается «умиротворением». Без осознанности и бдительности медитация может превратиться в тусклость, поскольку одолевается ленью и апатией. Развитие медитации при ходьбе может противодействовать этой тенденции.

Во время моих практик в медитационном центре Dipabhavan буддийского лесного монастыря Suan Mokkh (остров Самуи, Таиланд) наш Учитель обычно советовал раз в неделю не ложиться спать. Мы медитировали сидя и при ходьбе всю ночь. В час или в два ночи очень хотелось спать, и поэтому Учитель рекомендовал ходить по кругу медитационной площадки, медитируя, чтобы тем самым побороть сонливость. Вы не сможете уснуть, во время ходьбы.

#### *Полезно для здоровья.*

Будда сказал, что медитация при ходьбе способствует хорошему здоровью. Таково третье преимущество. Мы все знаем, что ходьба считается хорошим видом физической зарядки. Сегодня мы даже слышим про «скандинавскую ходьбу» и даже встречаем ее практикующих. Но, у нас идёт речь о развитии медитации при ходьбе в качестве физического и психического упражнения. Таким образом, ходьба может быть хорошим упражнением и способом развития ума. Для того, чтобы получить такие выгоды, требуется привнести в процесс ходьбы осознанность или войти в состояние «мусин», вместо того, чтобы просто идти с фотоаппаратом и позволить уму блуждать в мыслях и иных вещах.

#### *Полезно для пищеварения.*

Четвёртым преимуществом медитации при ходьбе является то, что это полезно для пищеварения. Это особенно важно для монахов, которые питаются один раз в день. После приёма

пищи кровь приливает к желудку и происходит её отток от мозга. Поэтому ощущается сонливость. Лесные монахи подчёркивают, что после приёма пищи следует несколько часов практиковать медитацию при ходьбе, поскольку хождение способствует пищеварению. Это полезно и для практикующих медитацию мирян – когда вы плотно пообедали, то, вместо того, чтобы пойти поспать, лучше часок позанимайтесь медитацией при ходьбе. Это поможет физическому здоровью и даёт шанс развить ум.

*Полезно для продолжительного сосредоточения.*

Пятое преимущество медитации при ходьбе заключается в том, что возникающее благодаря такой медитации сосредоточение держится долгое время. Поза ходьбы достаточно грубая для медитации в сравнении с сидячей позой. Когда вы сидите, то позу легко поддерживать. Мы не утруждаем себя какими-либо телесными движениями. Поэтому по сравнению с ходьбой, положение сидя – это куда более утончённая поза в плане задействованной активности. Аналогично и с позами стоя и лёжа, поскольку в этом случае также не происходит никакого движения.

Когда мы ходим, то получаем множество сенсорной информации. Мы смотрим туда, куда идём, поэтому получаем зрительную информацию, а также получаем информацию из-за движения тела. Поэтому если мы сможем сосредоточить ум в процессе ходьбы и получения всей этой сенсорной информации, то тогда, когда мы сменим эту позу на более утончённую, сосредоточение будет легче удерживать. То есть, когда мы садимся, сила ума и мощь этого сосредоточения с лёгкостью перетекают в эту более утончённую позу. Тогда как если вы развиваете сосредоточение только в положении сидя, то, когда вы встаёте и начинаете осуществлять грубые телесные движения, такие как ходьба, удержать это состояние сосредоточения труднее. Так происходит потому, что вы переходите от утончённого к грубому. Поэтому медитация при ходьбе может помочь развить силу и ясность ума, сосредоточение, которое может перейти в другие, менее активные позы медитации.

*Подготовка к медитации при ходьбе.*

Как только вы нашли подходящее место, встаньте в начале дорожки, которую выбрали. Выпрямитесь. Положите правую ладонь на левую впереди себя. Не ходите с руками, сложенными за спиной. Я помню, как один мастер медитации, посетивший наш ретритный центр, заметил, когда увидел одного из участников ретрита, медитирующего при ходьбе со сложенными

за спиной руками: «*Он не медитирует. Он гуляет*». Он сделал такое замечание, поскольку у того не было достаточно чёткой решимости сосредоточить ум на медитации при ходьбе. Когда вы складываете ладони впереди, то этим вы проводите черту отличия между простой прогулкой.

Практика в первую очередь заключается в развитии самадхи (внимательности и сосредоточенности), а это требует собранного усердия. Палийское слово «самадхи» означает фокусировку ума, приведение его в состояние однонаправленности посредством постепенного развития этапов осознанности и сосредоточения. Чтобы сфокусировать ум, нужно быть старательным и решительным. Вначале требуется некоторая степень физической и умственной собранности. Вы начинаете с того, что складываете руки впереди себя. Собранность в теле способствует собранности в уме. Таким образом, установив собранность в теле, следует установить осознанность и внимательность по отношению к телу и дыханию.

Объекты медитации во время ходьбы.

Будда учил сорока различным объектам медитации. Многие из них можно использовать во время медитации при ходьбе. Мы тут говорим о практике Чжи/Анапанасати и при медитации во время ходьбы объектом медитации является дыхание. Вдох и выдох, как и при медитации в позе лотоса или полулотоса. Однако в этой практике есть и другие объекты. Рассмотрим наиболее используемый.

В этой технике во время ходьбы вы направляете всё своё внимание на подошвы стоп, на ощущения и чувства, по мере того, как они возникают и исчезают. Подразумевается, что вы ходите босиком, как большинство монахов. Хотя, можно носить лёгкую обувь, если на то есть необходимость. Как только вы начнёте ходьбу, ощущения изменятся. По мере того, как стопа поднимается и опускается вновь, ступая на дорожку, возникают новые ощущения. Осознавайте это ощущение всей стопой. Как стопа вновь поднимается, отмечайте в уме это новое возникшее ощущение. Когда вы поднимаете каждую стопу и ставите обратно, знайте те ощущения, которые происходят. С каждым новым шагом будут переживаться всё новые ощущения, а старые - прекращаться. Всё это следует осознавать. С каждым шагом переживается новое ощущение - это ощущение возникает, исчезает; возникает, исчезает.

В этом методе мы направляем внимательность на ощущение самой ходьбы по мере каждого осуществлённого шага, на ведану (приятное, нейтральное, неприятное ощущение). Мы

осознаём, какой тип веданы возникает на подошве стопы. Когда мы стоим, мы переживаем ощущение, чувство, соприкосновение с землёй. Это соприкосновение может породить боль, жар или другое ощущение. Мы направляем осознанное внимание на эти ощущения, полностью познавая их. Когда поднимаем стопу, чтобы сделать шаг, ощущение меняется, как только стопа отрывается от земли. По мере ходьбы ощущения постоянно изменяются, появляются новые. Мы осознанно отмечаем это возникновение и исчезновение ощущений, по мере того, как стопа отрывается от земли и вновь её касается. Таким образом, мы удерживаем полное внимание просто на возникающих при ходьбе ощущениях.

Обращали ли вы когда-либо внимание на ощущения в стопе во время ходьбы? Они происходят каждый раз во время того, как мы идём, но обычно в жизни мы не замечаем этих утончённых вещей. Когда мы идём, наш ум где-то блуждает. Медитация при ходьбе – это способ упростить то, что мы делаем, когда мы делаем это. Мы утверждаем ум в «здесь и сейчас», начиная с того, что мы идём, когда идём. Мы упрощаем всё, очищая и успокаиваем ум простым познанием возникновения и исчезновения ощущений.

О скорости ходьбы. Я бы советовал идти естественно, не слишком быстро, не слишком медленно. Если вы идёте быстро, то можете поймать себя на том, что вам очень трудно сосредоточиться на ощущениях возникающих и угасающих чувств. Возможно, вам нужно немного замедлиться. С другой стороны, некоторым людям, быть может, лучше ускориться. У каждого по-разному. Вам нужно найти для себя свой темп, который подходил бы именно вам. Вначале вы можете ходить медленно, а постепенно перейти к естественному темпу ходьбы. Но каждый раз подстраивайте свое дыхание под темп ходьбы.

Если ваша осознанность слабовата (то есть ваш ум часто блуждает), ходите очень медленно до тех пор, пока не сможете пребывать в настоящем моменте с каждым шагом. Если осознанность к объекту медитации отсутствует, то вначале установите её заново, а тем начинайте ходьбу обратно. Утвердите ум вновь на простом познании акта ходьбы. По мере ходьбы постоянно переустанавливайте свою осознанность, возвращая ум обратно, направляя его вовнутрь, становясь знающими, видящими ощущения в каждый момент их возникновения и исчезновения.

По мере нашего поддержания осознанности на ощущениях и чувствах в подошвах стоп, мы заметим, что ум стал меньше отвлекаться. Ум будет всё меньше и меньше склоняться

к внешним вещам, происходящим вокруг нас. Мы станем спокойнее. Ум успокоится по мере его утверждения. Когда он успокоится, вы обнаружите, что поза ходьбы станет слишком грубой деятельностью для возникшего состояния ума. Вы захотите, чтобы движения прекратились. Остановитесь, встаньте, позвольте уму пережить это состояние умиротворения и покоя. Сосредоточение и успокоение идут рука об руку вместе с осознанностью. Вместе с факторами усердия, изучения Дхаммы, восторгом и невозмутимостью, они называются «семью факторами просветления». Когда в медитации ум успокоился, то благодаря этому успокоению возникнет ощущение радости, восторга и блаженства. Будда говорил, что блаженство успокоения – величайшее счастье и сосредоточенный ум переживает это умиротворение. Этот покой можно пережить в этой самой жизни. Развив практику медитации при ходьбе в формальном контексте, далее, когда мы ходим в повседневной жизни, идём в магазин, из комнаты в комнату, или даже в ванную – мы можем использовать это активное движение в качестве медитации. Мы можем быть осознанными просто к тому, что идём, просто быть с этим процессом. Наш ум может стать безмолвным и спокойным. Таков способ развития сосредоточения и успокоения в повседневной жизни.

#### *Выбор мантры.*

Если во время медитации при ходьбе вы отмечаете, что впадаете в сонливость, то нужно взбодрить ум, а не успокаивать. Используйте мантру, чтобы он стал более сфокусированным и бодрым. Тихо повторяйте про себя мантру, например – «Буд-дхо», снова и снова. Если ум всё ещё блуждает, то начинайте говорить «Буд-дхо» очень быстро, и начинайте ходить быстро. По мере ходьбы повторяйте «Буддхо, Буддхо, Буддхо». Таким образом, и ум сможет сфокусироваться быстро. Я в своей практике использую краткий вариант Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». Тут есть особенность. Я разделяю внимание на три направленности. С одной стороны, концентрируюсь на ощущениях в стопах ног, с другой, на Иисусовой молитве, а с третьей на дыхании. Но это уже результат долгих занятий медитативной практикой. Сразу у вас это не получится.

Если свести вышеизложенное о медитации при ходьбе к нескольким советам, то можно сказать:

- Найдите подходящее место для ходьбы.
- Начните ходьбу.
- Сами определяйте темп.

- Соедините дыхание с шагами.
- При необходимости воспользуйтесь мантрой или молитвой.
- = Старайтесь чувствовать свое тело.
- Осознавайте свои чувства.
- Осознавайте состояние своего ума и свои эмоции.
- Обращайте внимание на то, что происходит в вашем сознании.
- Развивайте свои способности к концентрации.
- Осознайте цель.
- Никогда не закрывайте глаза во время медитации хождения.

***Подведем некоторые итоги.***

Чжи – приведение к молчанию активного ума, освобождение от сравнений, штампов, клише, всего, что навязала нашему Эго-сознанию окружающая социальная среда. Чжи -удержание точки. Точка -- объект концентрации нашего ума.

Гуань – наблюдение, исследование, смотрение, созерцание. Мы используем «чжи –удержание точки», для того, чтобы «гуань – созерцать». На самом деле Чжи и Гуань неразлучны. Они два крыла медитации. В одном процессе мы должны видеть другой. Гуань не будет сильным, если нет Чжи. Чжи не будет устойчивым, если нет Гуань.

Чжи нам необходимо именно для возвращивания ментальной энергии. Старые мастера говорили, что Чжи доставляет питание для сохранения знающего ума.

Что такое «знающий ум»? Это тот ум, который может пребывать в настоящем. Тот, который не сравнивает и не различает. Тот, который в моменте и с моментом – ум прямого знания.

Обычному человеку трудно долго удержать внимание на объекте. Как показывают усредненные данные с энцефалографов не тренированный человек удерживает внимание 1-2 секунды, после чего внимание уходит с объекта и блуждает или концентрируется на другом объекте. Практика Чжи дает нам возможность увеличить время удержания направленного внимания. А практика гуань сообщает нам, что мы покинули объект медитации.

Поэтому процесс тренировки ума заключается даже не в том, сколь долго вы можете удержаться на объекте медитации, а как скоро вы заметите, что ваше внимание отвлечено и как быстро вы может вернуться к продолжению практики Чжи.

Если у вас недостаточно энергии для концентрации ума на объекте, то начав медитацию вы весьма скоро можете ощутить сонливость. Энергия закончилась и нет сил для пребывания внимания на объекте.

Поэтому правильный выбор объекта медитации дает возможность возвращать силу концентрации практически постоянно. Как обычная ходьба укрепляет все ваше тело - и ноги, и руки, и дыхание, и сердечно-сосудистую, и нервную системы, так и правильный объект медитации дает возможность постоянно укреплять внимание и давать прирост ментальной силы.

**«Мышление в синтезе с бытием есть созерцание.**

**Созерцающее есть само тождество, которое здесь, в  
отображенном мире,**

**представлено через неразличимость идеального и  
реального».**

**(Фридрих Вильгельм Йозеф фон Шеллинг)**

### **Гуань как созерцание**

А теперь поговорим о технике, которая поможет вам приблизиться к развитию Гуань. Кроме того, данная техника эффективно развивает мышление человека и широко используется для развития уровня его внимания.

Ее еще называют «деконцентрация», поскольку описывает процесс, противоположный всем привычной «концентрации». Деконцентрация вначале рассматривалась просто как одна из техник. Однако со временем было замечено, что, в принципе, это база, на основе которой развиваются многие другие методики.

Суть деконцентрации заключается в следующем. Если концентрация— это фокусировка (сосредоточение внимания) на чем-то одном, то при деконцентрации происходит равномерное распределение внимания на множестве объектов. Как говорят, «я вижу все». Причем человек может сразу обращать внимание и на то, что видит, и на то, что слышит, и на то, чего касается. Внимание как бы распределяется между всеми органами чувств, и человек становится полностью открытым ко всему, что происходит внутри его и рядом с ним. И в то же время внимание не направлено на что-то конкретное. Т.е. возникает состояние «созерцания»

Именно в таком состоянии достигается целостное восприятие мира.,

Когда сознание постоянно нацелено лишь на выделение отдельных объектов, то восприятие мира получается фрагментарным, Мистик и Учитель Ошо называет такую жизнь «мертвым фотоальбомом». При Гуань (деконцентрации) происходит слияние сознания с окружающим миром и восприятию себя и мира как единого целого.

### ***Техника Гуань.***

Самое главное в этой технике – научиться уходить от «зацепки внимания на одном» и переходить к свободному восприятию всей картины реальности.

Итак, начинаем с завершающего этапа техники Джи. С концентрации внимания на светящейся точке.

Для того чтобы дать читателю возможность экспериментировать, давайте ознакомимся с несколькими упражнениями, которые можно практиковать ежедневно. Они не связаны прямым образом с практиками духовных учений, но тем не менее подготовят вас к ним, если вы захотите заниматься ими в будущем.

#### *Занятие 1. «Виртуальная точка внимания».*

Глаза открыты; перед собой на уровне груди на расстоянии вытянутой руки формируем светящуюся точку (шарик) внимания. Сначала можно поместить палец в эту точку. Как только ощущение контакта возникнет, руку надо убрать. Сосредотачиваемся на точке несколько минут. Медленно перемещаем сформированный шарик (точку) внимания по произвольной траектории. Обязательно заводим шарик за спину, чтобы глаза не могли его отследить. Следим за шариком вниманием, а не глазами. Возвращаем шарик в исходную точку и растворяем в пространстве.

Основная задача научиться перемещать точку внимания в реальном физическом пространстве. Вы должны научиться замечать неоднородности в окружающем пространстве.

#### *Занятие 2. «Две виртуальные точки внимания».*

Глаза открыты; перед собой формируем два шарика внимания слева и справа; затем двигаем их медленно по разным траекториям вокруг себя. Обязательно заводим левый шарик в право, а правый – в лево; сравниваем ощущения. Важно чтобы было два независимых несвязанных шарика (точки) внимания.

#### *Занятие 3. «Три виртуальные точки внимания».*

Глаза открыты; формируем перед собой три шарика внимания (например, один – на уровне живота, другой – на уровне груди,

третий - на уровне головы); затем двигаем их медленно по разным траекториям вокруг себя. Обязательно заводим один из шариков за спину, а остальные отводим далеко от тела; сравниваем ощущения. Сознание координируется и транслируется вовне на трёх уровнях: тело, энергетика и мышление; поэтому навык управления тремя независимыми точками внимания очень важен.

*Занятие 4. «Управление несколькими виртуальными точками внимания»*

Аналогично можно научиться управлять четырьмя и больше виртуальными точками внимания, хотя они будут стремиться образовывать связанные структуры внимания. Можно также научиться перемещать точки внимания не только в пространстве, но и во времени, но это уже для «крутых».

*Занятие 5. «Концентрация на предмете».*

Глаза открыты. Принимаем удобное положение. Делаем несколько спокойных вдохов\выдохов и настраиваемся. Выбираем перед собой какой-то предмет, фиксируем на нем взгляд и тут же отпускаем его, пусть взгляд свободно двигается по всей комнате или пространству. Не управляйте глазами, пусть они движутся спонтанно. Отпустите ваше внимание в полет, пусть оно обволакивает все вокруг.

Как только глаза почувствуют усталость, закрываем их на пару секунд, чтобы отдохнули. Затем открываем глаза и упираем свой взгляд в пустоту перед собой на расстоянии 2-3 метров. Ваши глаза неподвижны, не моргайте и всматривайтесь в пространство перед собой.

Через некоторое время эта пустота начинает наполняться цветными пятнами или неким туманом. Даже может возникнуть ощущение «иной реальности». Но ваша цель - не эти эффекты, помните, что ваша задача — научиться «просто смотреть». Так что сильно не акцентируйте на них свое внимание.

Для того, чтобы развить технику деконцентрации в полной мере, надо заниматься таким образом каждый день по 15-20 мин.

*Занятие 6. «Крайние зоны».*

Принимаем рабочую позу. Снимаем очки, если есть. Смотрим прямо перед собой за линию горизонта, так, чтобы взгляд был направлен на что-то нейтральное. Не сдвигая взгляд, постарайтесь разглядеть крайнюю зону в поле зрения справа от себя. Можно сначала подвигать пальцами или рукой справа на периферии. Там, где рука исчезает из вашего поля зрения,

это и есть крайняя зона. Воспринимайте эту зону как можно дольше, не сдвигая взгляд, направленный прямо перед собой. Аналогично длительное время концентрируем внимание на периферии слева, в то время как взгляд направлен вперёд.

*Занятие 7. «Горизонтальная растяжка внимания»*

Рабочая поза; взгляд прямо перед собой; одновременно удерживаем внимание на обоих крайних зонах и слева и справа. Возникает «ощущение объёма», «целостности восприятия».

*Занятие 8. «Вертикальные крайние зоны».*

Вдохнули-выдохнули, лицо расслабили. Аналогично наблюдаем крайнюю периферическую зону сверху и затем снизу.

*Занятие 9. «Вертикальная растяжка внимания».*

Рабочая поза; взгляд прямо перед собой; одновременно удерживаем внимание на обоих крайних зонах сверху и снизу. Отметим тонкую разницу в ощущениях и в состоянии сознания при горизонтальной и при вертикальной растяжках внимания. Дополнительно можно проработать «диагональные растяжки внимания».

*Занятие 10. «Двойная растяжка внимания».*

Рабочая поза; взгляд направлен прямо перед собой; делаем «горизонтальную растяжку внимания». Затем делаем «вертикальную растяжку внимания». Стараемся удержать обе растяжки одновременно как можно дольше, концентрируя внимание на четырёх крайних периферических зонах одновременно.

*Занятие 11. «Я все вижу»*

Рабочая поза; взгляд направлен прямо перед собой; воспринимаем всё поле зрения сразу со всех сторон. Если раньше мы концентрировали внимание только на крайних зонах, то теперь включаем всё поле зрения. Распределяем внимание равномерно по всему полю зрения.

***Звуковая деконцентрация.***

*Занятие 12. «Я всё слышу».*

Глаза закрыты или расслаблены. Слушаем все звуки (тихие-громкие, близкие-дальние) одновременно и одинаково внимательно. Все звуки одинаково важны. Не перепрыгиваем со звука на звук, а воспринимаем их одновременно локализованными в разных точках пространства. Возникает ощущение пространства за счёт восприятия локализации источников звуков. В правильной

деконцентрации внимания, русская речь воспринимается как иностранная.

Вы не должны дёргаться от неожиданных звуков.

Зрительная и звуковая децентрация внимания - это минимум для входа в состояние «созерцания». Конечно же состояние созерцания может возникнуть и без практики Гуань. Просто техника децентрации внимания делает его более устойчивым и качественным.

Если что-то не получается, просто воображайте, что у вас получается. Сначала делайте как можете, а затем как надо. Не задавайтесь вопросами типа «где Я?», «кто Я?», «кто воспринимает?», «как это выглядит со стороны?» и т.д. Не важно откуда направлено внимание! Здесь важно только то на чём оно сосредоточено! О лишнем не думайте. Добивайтесь полного успокоения ума. При возникновении трудностей, усиливайте состояние «Я - Воля!» и идите напролом.

Техника безопасности. Практика Гуань делает вас открытым и очень чувствительным. Необходимо уметь закрываться. Продвинутый практик просто уйдёт в более глубокое состояние сознания или бессознательное, которое находится за пределами осознаваемого эмоционального фона. Начинающие могут просто носить с собой деревянный карандаш. Если необходимо выключить состояние созерцания, достаточно просто его понюхать. Запах дерева очень хорошо концентрирует внимание на себе и отключает периферическое внимание. Всякие «энергетические щиты» и «оболочки» не нужны, - это барьеры на пути вашего восприятия. Они требуют много энергии, а ломаются легко - переходом на более глубокий уровень.

Еще раз напомню, что децентрацией внимания (Гуань) называют также «состоянием созерцания», определенное состояние человеческого сознания, при котором внимание равномерно распределяется по всем органам чувств. Сознание при этом не притупляется, сохраняя возможность адекватно реагировать на любую возникающую ситуацию.

Во время концентрации внимания (Джи) мы полностью погружаемся в процесс. В состоянии созерцания (Гуань) же мы не сосредотачиваемся целиком на процессе. Что бы ни происходило вовне, мы понимаем, где и что сейчас реально происходит, локализуя ситуацию. Другими словами, мы остаемся психологически устойчивыми в любой среде. Гуань - феномен вторичный и обратный технике Джи.

Способы концентрации внимания преследуют различные цели

и изменяются соответственно им. Техники Джи соотносятся с Гуань не только по причине вторичности последних, но и для получения критериев эффективности и силы Джи. Кроме того, согласно цепочкам техники Джи, можно построить и противоположные цепочки — техники Гуань.

Как уже говорилось, техника деконцентрации внимания – обратна концентрации. Если для Джи необходимо сосредоточиться на одной (2-3) фигуре, отрешаясь от остальных, то в технике Гуань происходит процесс отторжения фигур как отдельных элементов, и все фигуры превращаются в однородный фон (в смысле восприятия их перцептивными органами чувств).

В то время как процесс образования и выбора определенных фигур, то есть концентрации, спонтанен, процесс деконцентрации требует более серьезных, изоциренных усилий. Однако критерии оценки не изменяются, это все так же длительность подавления спонтанного формирования фигур и подавление перцептивных чувств, формирующих гештальт, т.е. образов фигур на фоне.

Процесс деконцентрации внимания является процессом равномерного распределения внимания по всей периферии органов чувств. Как правило, в изучении деконцентрации первым делом знакомятся с работой в визуальном поле. Чтобы начать работу обычно провоцируют два наиболее распространенных процесса деконцентрации внимания – это попытки сосредоточиться на периферийном зрении, которое обычно воспринимает именно фоны или же попытки концентрации на 5-9 объектах одновременно, что приводит к кратковременным возникновением деконцентрации внимания.

При состояниях, близких к Гуань, необходимо просто сосредоточиться на четырех точках зрения: снизу, сверху, слева и справа. После этого, зона внимания расширяется на всю периферию поля зрения и необходимо лишь дополнительное усилие воли, чтобы заполнить и центральные области поля зрения.

Так как Гуань – техника, противоположная Джи, критерии успешности в ней обратны. Основным критерий – отсутствие фигур-гештальтов в поле зрения. В случае если визуальный фон превращается в однородную картину на достаточно длительное время – практикующие часто впадают в специфическое состояние – медитативный транс сознания. После этого деконцентрация может поддерживаться достаточно долго без особых усилий.

Объективно оценить Гуань сложнее, чем Джи, так, как и в профессиональной, и в просто бытовой среде редко требуется подобное состояние. Критерий эффективности

практически не рассматривается, задачи, где деконцентрация внимания необходима – встречаются не часто. Правда, есть ряд специфических профессий, где она востребована. Охотники, операторы, военная разведка, художники и пр. И для постижения Истинного «Я» (Самости) она крайне необходима.

После достаточной отработки Джи и Гуань в отдельных упражнениях, практикующие могут сочетать их для использования более сложных конструкций внимания. От концентрации внимания следующая цепочка упражнений ведет к формированию, удержанию и преобразованию визуальных эйдетических образов. Работа с деконцентрацией внимания становится основой для формирования навыков восприятия значимых колебаний фона, которые обычно проходят мимо неподготовленного человека.

Взаимопереходы Джи-Гуань являются базой для развития рефлексии, а формирование сложных сочетаний Джи и Гуань в пределах заданного поля восприятия становятся основой для управления «сгущениями» семантической энергии, постижения Духа места.

Я предлагаю методические подходы, вводящие психотехники в процесс деятельности и превращающие психотехнические приемы в один из элементов работы фотографа. Но психотехники необходимо освоить. Этому может помочь предложенный выше специальные упражнения.

Основной целью этого тренинга является освоение ряда методов, приводящих к «раскрывающей медитации». Это состояние, при котором достигается наиболее полная чувствительность и открытость сознания всему происходящему внутри и вовне человека. Можно сказать, что сознание находится при этом в состоянии созерцания, когда наше внимание не направлено на что-то конкретно, а равномерно распределено между всеми органами чувств. В этом состоянии теряется ощущение границы, отделяющей наше внутреннее пространство от внешнего мира, за счет этого достигается переживание более глубокого, «внутреннего» понимания всего, что нас окружает и достигается эффект «кругового» восприятия, когда одинаково хорошо осознается все происходящее вокруг нас, независимо от направления. Здесь в работу сознания «включается» бессознательное и уже трудно определить – где «работает» сознание, а где бессознательное.

Такое состояние сознания/бессознательного является основным, «рабочим» состоянием в различных духовных традициях, например, в буддизме, православии, исламе, во «внутренних»

стилях боевых искусств и т.д.

Для западного «объектно-ориентированного» мышления важность такого состояния сознания понимается с трудом. Гораздо понятнее кажутся методы, основанные на концентрации внимания, приводящие к достижению различных уровней «сиддхи» (сверхспособностей). Но именно созерцание приводит, со временем, к существенной трансформации личности, к освобождению от оков Эго и, в конечном счете, к постижению своего Истинного «Я» и просветлению.

Не нужно думать, что движение в этом направлении обязательно должно сопровождаться отказом от каких-то приятных, но «вредных» привычек, к потере индивидуальности. Наоборот, развитие состояния созерцания приводит к освобождению от тех или иных навязанных нам комплексов, к более глубокому пониманию событий и явлений, к большей внутренней энергии и более яркому переживанию жизни.

Итак, существует особое состояние сознания – состояние созерцания – состояние открытости и целостного восприятия окружающей среды. Вся наша социальная деятельность направлена на то, чтобы уйти от этого состояния. Мы привыкаем не распределять наше внимание на все сразу, а концентрировать его на чём-то конкретном. Такая локализация внимания ведёт к выделению отдельных признаков из фона. Возникает описание мира, состоящее из выделенных распознанных объектов, т.е. «объектное восприятие мира». Оно же выделяет нас из окружающей среды, тоже, как объект «Я». Возникают всякие «Я – тут», «Ты – там» описания. Таким образом мы живём не в реальном мире процессов, а в мире его «объектного описания».

«Плохие дяди» психологи научили нас, что наше сознание локализовано у нас в голове. Мы же с вами учимся воспринимать наше сознание как распределённую в пространстве функцию окружающей нас действительности. Тогда все внешние процессы происходят также и в пространстве нашего сознания. Теперь мы воспринимаем напрямую, адекватно, а уже затем, если надо, проектируем результаты восприятия в мир «объектного описания». Состояние окружающего мира теперь воспринимается как своё состояние сознания. При этом выделяется не описание процессов, а «первичный контакт» с ними. «Первичный контакт» – это непосредственное восприятие при выключенных механизмах интерпретаций, при отсутствии навязанных нам обществом штампов и стереотипов. Именно этот момент и позволяет «схватывать» Дух места фотоаппаратом.

Что из этого следует? Говоря о дзен-фото, мы говорим о некоем состоянии сознания во время процесса фотографирования. А дзен-фотографии можно определить, как конечные отпечатки фотографического изображения, изготовленные на фотобумаге химическим способом или принтером, или образ на экране компьютера/смартфона, которые получены в результате съемки в состоянии измененного сознания (как правило – медитации). При этом полученный образ мы рассматриваем не только как средство репрезентации реального объекта, но и как инструмент формирования его смысла.

Однако, если на фотографии присутствует человек или люди, то состояние другого человека воспринимается как своё. Но оно не захватывает нас полностью, а лишь воспринимается локализованным в том месте пространства, где этот человек находится. Сознание не вовлечено полностью, потому что я продолжаю воспринимать состояние всей среды в целом, а не только этого человека. В поле моего сознания все процессы локальны и поэтому не влияют на меня тотально. Ум все больше успокаивается. Вы воспринимаете другого человека как свёртку, как предощущение, как первичный контакт, как чистое присутствие. Этот контакт затем можно развернуть или в эмоцию, или в понимание, или в ещё что-то более глубокое. Объём информации при перепросмотре постоянно увеличивается.

Заканчивая разговор о технике медитации вообще и технике Джи-Гуань в частности покажу как этот процесс описывается и интерпретируется духовными Учителями.

### ***Духовные Учителя о медитации.***

В своей книге «Жизнь Рамакришны» Ромен Ролан со слов видного индийского духовного Учителя Рамакришны описывает «Семь Долин медитации». Рассказ этот передается большим художником с сильным темпераментом, но мне кажется маловероятным, что он действительно исходит из уст самого Рамакришны. Тем не менее:

*«...Я молился дни, недели, месяцы. Наконец дух мой взлетел над крутыми берегами этого мира в воды первой из Семи Долин. Неведомый свет, точно второе солнце, сверкал над всем, что предстало предо мною. Все предметы земли, на которых останавливался мой взор, были прекрасны. Куда я ни бросал свой взгляд, Красота и Духовность вылетали из самой материи, как тигр из своего логовища. Вид стольких чудес вызвал во мне жадные желания. „Овладей, овладей!“ – кричали они мне. Мне страстно захотелось вкусить, ощутить все красоты, окружавшие*

меня. В этот миг другой крик поднялся во мне: „Остерегайся! Остерегайся зловещих соблазнов этой долины!“

Я усилил медитацию, я горячо молился, чтобы освободиться от ловушек этой долины. Через несколько месяцев чувственный мир не соблазнял меня больше. Медленно выпала из моего сознания Первая Долина, как остов добычи падает из когтей орла.

Я вошел во Вторую Долину. Там я не был больше захвачен материальной красотой всего того, что видел. Свет, обнимающий мир, был теперь более утонченным, нежным, успокаивающим. Я чувствовал себя здесь счастливым. Смутные прекрасные очертания, прекрасные оттенки красок, прекрасные звуки тихо доносились до меня. Я задумал прервать медитацию и остаться здесь. Но тогда меня охватил соблазн создать Жизнь... Пол... В прекрасном свете этой Второй Долины он имеет видимость блаженства и могущества. Но душа должна противостоять этому соблазну. Мое сознание постаралось отразить штурм этой красоты... Вначале огонь озарения едва горел. Мало-помалу он стал давать большой блеск. Через несколько дней он превратился в снопы света. И это пожирающее пламя истребило Вторую Долину...

Так я достиг третьего этапа. В этой Третьей Долине чувство силы, которое я испытал во Второй, возросло в сто раз. Мне казалось, что я мог бы взять солнце в руки и раздавить его, превратив в горсть горящего пепла. Нужно сопротивляться этому соблазну: он – только испытание характера. Нет соблазна более низкого, чем это чувство могущества... Я раздул огонь своего раздумья. Как пасть гадюки, наваждение держало меня в своей власти. Но душа моя устояла. Я поднимался все выше, все выше на крыльях раздумья. И змея открыла свою пасть и отделилась от моего тела.

Тогда, подобно слону, опрокидывающему преграду, я ринулся в Четвертую Долину – свет сердца божьего... Казалось, моя душа – факел, зажженный от его огня; свет, струящийся от него, обнимал все сущее. Камни и звезды также увлеченно пели гимн бесконечному. В этой Четвертой Долине я почувствовал себя более или менее защищенным от соблазна. Однако я решил не задерживаться здесь...

Затем последовал длинный период постов, молитв и размышлений... Мне не пришлось долго ждать. Свет моего сердца расширился. Он отражался в широком кругу, как снопы солнечных лучей... И вот я достиг Долины Выражения. Мои чувства и мысли, каждая частица моего существа, каждое его биение были озарены

светом.

*Из моего горла вырвались слова восторга и благословения. Я не переставал восхвалять господу, и если кто-либо говорил об удовольствии и обладании, его слова ударяли меня, как розги. Это было до того сильно, что, когда один мой родственник пришел посоветоваться по семейным делам, я убежал и спрятался в кустах Панчавати. Друзья, старавшиеся удержать меня, казались мне колодцем, куда меня тянули за ноги. Я задыхался в глубине темной дыры. Я мог найти мир, только покинув их. Словом, в этой Долине нет терпимости и любви ко всем. Нужно пройти ее.*

*Я погрузился в еще более глубокие медитации. Я был в моих молитвах подобен тигру, готовому к прыжку. Внезапно я увидел перед собой какой-то образ. Я бросился вперед... одним прыжком я перелетел в Шестую Долину. Долину Турья. Там я был вблизи Любимого. Я мог его видеть и слышать в соседней комнате. Только тонкая перегородка отделяла душу от Самого Себя... Наконец я знал, что вошел в Дом Единения...*

*Из Шестой Долины нетрудно перейти в Седьмую. Там ни одно слово не имеет ни значения, ни пустоты человеческой мысли. Только душа, объятая молчанием, может поднять покров, отделяющий Его от полного слияния».*

А вот как описывает Путь через семь долин медитации философ и известный духовный Учитель 20-го века Ошо (Бхагван Шри Раджниш):

*«Жил один великий суфийский Мастер - один из величайших во всей истории человечества - Аль-Газали. Он говорит: «На пути человеческого роста от человека к Богу, от «человека в возможности» до «человека в действительности» пролегает семь долин». Эти семь долин обладают огромным значением. Постарайтесь их понять, потому что вам самим предстоит проходить через эти семь долин.*

*И если вы правильно поймете, что делать с той или иной долиной, вы сможете выйти из нее и достичь вершины - ибо каждая долина окружена горами. И если вы способны пройти через долину, если вы не нуждаетесь в долине, если вы не теряетесь в долине, если вы не слишком к ней привязаны, если вы держитесь отстраненными, если вы не затронуты и остаетесь свидетелем, и если вы все время помните, что это не ваш дом, что вы здесь странники, и продолжаете помнить о вершине, которую вам необходимо достичь, и не забываете об этой вершине - вы ее достигнете. Когда преодолевается каждая из долин, наступает большой праздник.*

Однако, преодолевая одну долину, вы неизбежно входите в другую. Так продолжается и дальше. Долин этих семь. Но как только вы достигаете седьмой, тогда их уже больше не остается. Тогда человек достигает своего бытия и перестает быть парадоксальным, и больше не бывает напряжения, больше не бывает муки. Это то, что мы называем бытием Будды. Это то, что христиане называют состоянием Христа. Это то, что джайны называют джайнством, то есть достижением победы. Названий много, но вся суть состоит в том, что пока человек не станет Богом, он так и останется в тревоге. А чтобы стать Богом, необходимо пройти через эти семь долин.

У каждой долины есть свои особые соблазны. И вероятность того, что вы к чему-то привяжетесь и не сможете выбраться из долины, очень и очень велика. А вы обязательно должны из нее выбраться, если хотите вступить в следующую долину. Каждая долина заканчивается вершиной, огромной горной вершиной. И после выхода из каждой долины наступает ликование, и ликование это с каждым разом становится все сильнее и сильнее. И, наконец, на седьмой долине вы достигаете неземного оргазма - вы растворяетесь. И тогда существует один лишь Бог.

А теперь послушайте историю этих семи долин и постарайтесь ее понять. Не думайте, что Аль-Газали говорит о чем-то философском. Философия суфиев ничуть не интересует. Суфии очень практичные люди. И если они что-то говорят, они имеют в виду именно это. Если они что-то говорят, то это говорится для ищущего. Это говорится не для любопытных, не для интеллектуалов, а для тех, кто уже в пути, для тех, кто уже напряженно работает, и у кого уже были проблески истины. Это для ищущих.

Первая долина. Первая долина называется «Долиной знания».

Знание, конечно, должно быть первым, потому что человек начинает с познания. Ни одно другое животное не обладает знаниями - один только человек знает, один только человек имеет язык, священные писания, теории. Поэтому знание должно быть первой долиной. Отрицательная сторона этой долины заключается в том, что вы можете стать многознающими, можете попасться на крючок знаний. Вы можете забыть о действительной цели познания и привязаться к знанию как таковому. И тогда вы будете накапливать все больше и больше знаний и можете накапливать знания в течение многих жизней. Вы станете великими учеными, пандитами, однако не станете познающими.

Путь познающего в корне отличен от пути накопителя знаний. Знания случаются в двух случаях. Содержание познания - ты что-то знаешь, и сознание - зеркало, познающего. Но если ты слишком привязываешься к содержанию познания и способность к познанию отходит на второй план, ты затеряешься в этой долине. Именно эта сторона может тебя запутать, поймать на крючок, привязать - я называю ее отрицательной.

Если ты становишься многознающим, ты теряешься, и уже не в состоянии выйти из первой долины. И чем больше у тебя знаний, тем больше в тебе будет путаницы, потому что решить, что есть истина, невозможно. Все, что ты услышишь, если тебе как следует преподнести, логично преподнести, будет казаться правильным. А решать как-то иначе ты не можешь - нет такого критерия. Вот почему это продолжает происходить. Ты идешь к одному Мастеру, слушаешь его, и тебе кажется, что он прав. Ты читаешь одну книгу, и она кажется тебе правильной, затем ты читаешь другую книгу - быть может, прямо противоположную - но у нее тоже есть своя логика, и она кажется правильной. Однако решить, что же все-таки правильно, невозможно. И если ты будешь продолжать все это накапливать, ты будешь продолжать накапливать противоположности - противоположные утверждения, а, между тем, существуют миллионы точек зрения, и рано или поздно ты превратишься в толпу, состоящую из многих философий и систем. И ничто уже не поможет. И это станет величайшим препятствием.

Находясь в долине знаний, нужно все время отдавать себе отчет вот в чем: необходимо уделять как можно больше внимания способности познания, а не объекту, не содержанию. Нужно ставить особый акцент на свидетельствовании, становится все более и более бдительным, сознающим, и тогда человек становится познающим. Не в результате познания множества предметов, а лишь благодаря большей осознанности человек становится действительно познающим.

Путь познания не имеет ничего общего со священными писаниями, мнениями, системами, верованиями. У него есть что-то общее со способностью к познанию - ты можешь познавать. Ты обладаешь этой громадной энергией осознанности. Так заботься о содержащем, о познании, а не о содержании.

Не придавай значения познаваемому-- придавай значение познающему. Знание - это палка о двух концах. Один конец указывает на познаваемое, а другой конец указывает на познающего. И если ты безотрывно смотришь на познаваемое, ты затеряешься в этой долине. Но если ты обратишь свой

взор на познающего, ты не сможешь затеряться и сумеешь из нее выбраться. А стоит только тебе из нее выбраться, как наступит большая, очень большая радость - потому что ты уже понял в себе что-то очень существенное, что-то, чему предстоит оставаться до самого конца, что-то очень фундаментальное, а именно: способность к познанию, способность к осознанию.

Поэтому, если ты смотришь на познающего, если ты становишься более бдительным по отношению к познающему, ты тем самым используешь положительное.

Вторая долина называется «Долиной раскаяния».

Когда вы начинаете сосредотачиваться на том, кто вы, естественно, возникает сильное раскаяние. Потому что вы начинаете испытывать раскаяние в отношении всего, что делали не так, что вы делали то, чего не следовало бы делать. Так вместе с сознанием вырастает громадная вершина - и в то же время вместе с сознанием внезапно возникает совесть. Помните: та совесть, которая у вас есть - это не настоящая совесть. Это фальшивая монета, она дается обществом.

Люди твердят вам о том, что такое хорошо и что такое плохо, что значит морально и что значит аморально. И, несмотря на это, у вас нет четкого представления о том, что значит морально или аморально. Но, выйдя из первой долины, вы обретете способность точно знать, что такое хорошо и что такое плохо. И вы тогда внезапно увидите, что вы делали плохого: сколько людей вы ранили, какими вы были садистами по отношению к другим, какими вы были мазохистами по отношению к самим себе, какими разрушительными, жестокими, агрессивными, злыми, ревнивыми вы были до сих пор. Все это предстанет перед вашим взором. Возникновение совести - естественное следствие осознанности.

Совесть эта не имеет ничего общего с обычной совестью, которую вы имеете - она заимствована. А потому вы можете ее иметь, но она не ранит, она не причиняет такой боли, которая могла бы вас преобразить. Вы знаете, лишь приблизительно, что такое хорошо, и продолжаете делать плохо, продолжаете делать все что хотите. Ваши представления о хорошем, не имеют для вас равным счетом никакого значения. Вы знаете, что гнев - это плохо, и, несмотря на это, продолжаете гневаться. С одной стороны, вы знаете, что собственничество - это что-то нехорошее, а с другой стороны, вы продолжаете копить, продолжаете присваивать - причем не только вещи, вы начинаете присваивать и людей. Вы присваиваете жену, мужа, детей - как будто они ваши вещи, как будто их можно

сделать своей собственностью. Ваше собственничество им вредит, причем вы знаете, что это плохо.

Эта заимствованная совесть не помогает, она вас загружает. Но когда вы выходите из первой долины, появляется ваша собственная совесть. И теперь вы точно знаете, что такое плохо, и поступать как-то по-другому уже невозможно. Это тот самый момент, когда сократовский афоризм «знание есть добродетель» обретает смысл.

А теперь – об отрицательной стороне раскаяния... Отрицательная сторона состоит в том, что вы можете проявлять излишнее беспокойство в отношении прошлого: что вы сделали плохо и это, и то, что вы сделали столько всего плохого. Вы так долго этого не осознавали, что, если вы начнете все это подсчитывать, это окончится какой-то патологией. И вместо того чтобы расти, вы будете так сокрушаться, что провалитесь в кромешную тьму. Поэтому, если появится вина, и вы станете болезненно впечатлительными и начнете мучиться из-за прошлого, вы так и останетесь во второй долине. Вы не сможете из нее выбраться. Если прошлое становится слишком значимым, то вы, естественно, начинаете лить нескончаемые потоки слез, рыдать и бить себя в грудь, причитая: «Ах, что я наделал!»

А положительная сторона заключается в том, что вам следует заботиться о будущем, а не о прошлом. Да, вы увидели, что были неправы, но это было естественно: ведь вы же были бессознательными. Поэтому не нужно испытывать вину. Как человек мог поступать правильно, если он был бессознательным? Вы увидели, что все ваше прошлое было не таким, каким надо – однако это не должно ложиться тяжестью на вашу грудь. Вы увидели это. И это видение поможет вам, потому что вы уже не сможете сделать этого вновь – вы с этим покончили. Вам грустно оттого, что вы ранили так много людей и столькими способами, но, вместе с тем, вы чувствуете и радость, потому что теперь такого больше не случится. Вы свободны от прошлого и от вины, и они вас уже не заботят – вас начинает заботить будущее, новые открытия.

Теперь у вас есть своя собственная совесть; будущее теперь обещает быть совершенно иным, качественно иным, радикально иным. Вы будете охвачены трепетом приключения. Теперь у вас есть своя собственная совесть, и она уже никогда не позволит вам поступать не так. Дело не в том, что вам теперь придется держать себя под контролем – когда появляется настоящая совесть, контроль перестает быть нужным, дисциплина перестает быть нужной. Правильное становится чем-то естественным. И тогда легкое правильно, а правильное –

легко.

На самом деле, как только у вас появляется совесть, то, если вы даже захотите поступать неправильно, вам это будет стоить больших усилий. И даже если вы так поступите, благоприятный исход будет практически невозможен.

А когда у вас нет своей собственной совести, вам стоит больших усилий поступать правильно, но даже если вы и поступите правильно, благоприятный исход будет практически невозможен. Итак, человек охвачен трепетом. Ему грустно за прошлое, однако он не отягощен, потому что прошлого больше нет. Такова положительная сторона: человек должен почувствовать, что преображение уже случилось, что блаженство уже достигнуто, что Бог уже наделил вас величайшим даром совести. Отныне ваша жизнь будет двигаться в совершенно новом направлении, по новой траектории.

Именно здесь рождается настоящая моральность, добродетель, шила.

Третья долина... Третья долина называется «Долиной камней преткновения».

Стоило только появиться совести, как вы уже видите, сколько существует блокировок. Теперь у вас есть глаза, чтобы увидеть, сколько существует препятствий. Стены, громоздящиеся на стены. Есть также двери, однако их совсем немного, и они, к тому же, сильно друг от друга отдалены. И вы сможете увидеть все камни преткновения.

Аль-Газали говорит, что их четыре: один -- мир соблазна, мир вещей. Они весьма пленительны. И возникает вожделение. Почему все религии мира твердили, что необходимо выйти за пределы соблазнов этого мира? Потому что, если вы слишком соблазняетесь этим миром и слишком жаждете его вещей, вам не будет хватать энергии для того, чтобы желать Бога – желания ваши будут растрачиваться на вещи.

Человек, который хочет иметь большой дом, крупный счет в банке, крепкую власть в мире и престиж, направляет все свои стремления, вкладывает всю свою способность желать в мир. И для поиска Бога ничего уже не остается.

Вещи сами по себе не плохи. Суфии не против вещей – помните. Суфии говорят, что вещи, сами по себе, хороши, однако тот, кто начал искать бога и высшую истину, не может позволить себе растрачиваться на них. У вас есть определенное качество, определенное количество энергии. И вся энергия должна быть вложена в одно желание. Все желания должны стать одним

желанием – лишь тогда можно достичь бога, лишь тогда можно выбраться из этой третьей долины.

Как правило, у нас бывает много желаний. Но религиозный человек – это такой человек, у которого есть лишь одно единственное желание, а все остальные желания поглотились одним большим желанием – словно мелкие речки, мелкие ручейки, мелкие притоки впадают и становятся одним большим Гангом – таким же большим. Религиозный человек – это такой человек, все желания которого стали одним: он желает только бога, он желает только выхода за пределы.

Итак, первое – это мир соблазнов, второе – люди, привязанность к людям.

Суфии, опять-таки, запомните, не против людей, но они говорят, что не следует привязываться к людям. Иначе сама эта привязанность превратится в препятствие, камень преткновения на пути к Богу. Будь со своей женщиной, будь со своим мужчиной, будь со своими детьми, будь со своими друзьями, но помни, что все мы здесь странники и сообщество наше чисто случайно. Мы путешественники, мы просто встретились по дороге. Быть может, мы пробудем вместе несколько дней – и на том спасибо – однако рано или поздно дороги наши разойдутся. Твоя жена умирает, она продолжает свой собственный путь, но тебе никогда не узнать куда. Или твой сын подрастает, начинает жить по-своему и отдаляется от тебя – каждый сын непременно должен отдалиться от своих родителей.

Мы находимся вместе на этой дороге всего несколько дней, и наше нахождение друг подле друга не более чем случайность. Это не будет продолжаться вечно. Поэтому будьте с людьми, будьте с ними любящими, будьте с ними сострадательными, но не будьте к ним привязаны – иначе привязанность ваша не позволит вам быть достаточно свободными, чтобы выйти за пределы.

Итак, второе – это люди, привязанность к людям. Третьим Аль-Газали называет Сатану, а четвертым – Эго.

Под Сатаной подразумевается ум – ум, который вы накопили в прошлом. Хоть у вас и появилась совесть, хоть вы и стали более совестливыми, чем раньше, однако механизм ума все еще скрывается где-то рядом. И будет скрываться еще какое-то время. Он так долго был с вами, что не может вдруг взять и покинуть вас. Это требует времени. Он ждет и наблюдает – а как только возникнет такая возможность, он тут же выпрыгнет и завладеет вами. Ведь до сих пор он был вашим мастером, а вы

- его рабом. И ум не может мириться с тем, что вы ни с того ни с сего вдруг стали мастером. Ему потребуется время.

Ум – это механизм, и он неотступно находится здесь. Для ищущего ум – это Дьявол. Все истории о Дьяволе есть не что иное, как истории об уме. Дьявол, или Сатана, как называют его суфии – это лишь мифологическое имя ума.

Когда Дьявол искушает Иисуса, вы думаете, что Дьявол стоит где-то снаружи? Не будьте простаками! Никакого Дьявола, стоящего снаружи, нет. Искушение исходит от ума самого Иисуса. Ум говорит: «Теперь, когда ты стал таким сказочно могущественным, зачем беспокоиться о прочем? Почему не завладеть царством всего мира? А ты им можешь завладеть! Это в твоих силах. Ты можешь завладеть всем миром, у тебя же столько власти, ты так высок духовно. Сиддхи твое свободно. У тебя могут быть все деньги и весь престиж, который ты пожелаешь. Зачем беспокоиться о Боге и религии? Используй же эту возможность!»

Ум искушает.

А когда Иисус говорил: «Уйди с моей дороги. Убирайся прочь!» – он говорил не какому-то внешнему Дьяволу. Он просто говорил уму: «Пожалуйста, уйди с моей дороги. Мне нет дела до тех желаний, которые есть у тебя, я нахожусь в совершенно ином путешествии. Ты ничего о нем не знаешь – так молчи же».

И четвертое – Эго, один из величайших камней преткновения на пути ищущего. Когда вы начинаете становиться немного сознательнее, когда у вас появляется сознание, и вы начинаете видеть камни преткновения, могущественное Эго внезапно овладевает вами: «Я стал святым, мудрецом. Я уже не обычный человек – я незауряден!» И вся проблема в том, что вы действительно выдающиеся. Это верно! И Эго может это доказать. Это величайшая проблема, потому что Эго говорит вовсе не вздор. Оно чувствительно. Это так и есть!

И все же отдавайте себе отчет, что, если вы попадетесь в ловушку Эго, попадетесь в ловушку мысли «я выдающийся», тогда вы навсегда останетесь в третьей долине. И никогда не сможете достичь четвертой – той, что принесет еще больше цветов, еще высших вершин, больше радости – вы все это упустите.

Это то самое место, в котором сиддхи – духовные силы – становятся самым серьезным препятствием.

Отрицательная сторона -- вступление в борьбу с этими камнями преткновения. Если вы вступите в борьбу, вы потеряетесь в этой

долине. Борьба не нужна. Не вызывайте вражду. Достаточно одного лишь понимания.

Борьба означает вытеснение. Вы можете вытеснить Эго, вы можете вытеснить свою привязанность к людям, вы можете вытеснить свою жажду вещей, вы можете вытеснить своего Сатану, свой ум, однако вытесненное сохраняется, и вам все равно не удастся войти в четвертую долину.

В четвертую долину вступают лишь те, у кого нет вытеснений. Так что не начинайте вытеснять.

Положительная сторона заключается вот в чем: примите вызов – тот факт, что Эго бросает вам вызов. Не принимайте его за врага – вместо этого примите его вызов с тем, чтобы выйти за его пределы. Не сражайтесь с ним – поймите его. Глубоко в него взгляните. Взгляните в его механизм – в то, как оно функционирует, как это новое Эго возникает в вас, как этот ум продолжает играть с вами в игры, как вы привязываетесь к людям, как вы привязываетесь к вещам. Взгляните в это «как» холодным взором наблюдателя, без всякой враждебности. Но если вы, так или иначе, вступаете в противоборство, тогда вы схвачены. Если вы потворствуете, вы схвачены. Нет ничего проще подобных вещей. Люди знают только две вещи: они знают либо как становиться друзьями, либо как становиться врагами. Это самое что ни на есть обычное понимание.

А, между тем, поможет третье. Будьте наблюдателем, свидетелем, ни враждебности, ни дружелюбности. Будьте безразличными. Вы только увидите, что все это из себя представляет, ведь если вы примете сторону какого-то чувства за или против – чувство это станет оковами. Чувство означает, что вы привязываетесь. Помните: вы привязываетесь к вашим врагам так же, как вы привязываетесь к вашим друзьям. Если умрет ваш враг, вам будет его не хватать – так же, как вашего друга, а подчас и больше, потому что он придавал вашей жизни какой-то смысл. Борясь с ним, вы наслаждались этим путешествием. А теперь его нет. И Эго, которое испытывало такое удовольствие от борьбы с ним, уже никогда не будет таким удовлетворенным. И вам ничего не останется, как искать нового врага.

А потому не создавайте врагов и не создавайте друзей. Просто наблюдайте. Станьте заядлыми учеными-наблюдателями. Это и есть то положительное, что необходимо сделать. Исследуйте, что из себя представляет Эго, исследуйте с удовольствием. Исследуйте, что из себя представляет жажда, исследуйте с удовольствием.

*И вот перед вами расстилается четвертая долина – «Долина невзгод.*

*На четвертой долине происходит вступление в бессознательное. До сих пор вы были ограничены миром сознания. А теперь, первый раз за все время вы войдете в более глубокие области своего существа, в бессознательное – более темную, ночную часть. До сих пор вы находились в дневной части. С ней было проще. Теперь же все станет усложняться. Чем выше восходите вы, тем дороже вам придется платить. С каждым шагом вверх путешествие делается труднее, а падение – опаснее. И необходимо быть бдительнее. Каждый шаг будет требовать большей осознанности, потому что вы будете продвигаться на более высокие планы.*

*Долина невзгод – это вхождение в бессознательное. Это вхождение в то, что христианские мистики называли «темная ночь души». Это вхождение в мир безумия, который вы скрываете у себя за спиной. Он очень таинственный и непередаваемо странный. По первым трем долинам можно идти и без Мастера, но только не за их пределами. По первым трем долинам можно идти самостоятельно. Но, начиная с четвертой долины, без Мастера не обойтись.*

*Когда я говорю, что по первым трем долинам можно идти самостоятельно, я не имею в виду, что идти нужно обязательно самостоятельно, я также не имею в виду, что на это способен каждый. Я просто веду речь о теоретической возможности. По первым трем долинам теоретически возможно идти без Мастера. Но, начиная с четвертой долины, Мастер становится абсолютной необходимостью – ибо теперь вам предстоит погрузиться во тьму. У вас еще нет своего собственного света, которым вы можете воспользоваться в темноте. И понадобится свет кого-то другого – кого-то, кто уже вошел в эту темную ночь и обрел способность видеть в этой тьме.*

*Отрицательная сторона долины бедствий – это сомнение: возникнет сильное сомнение. Вы не знаете, что такое сомнение, пока еще не знаете. Все, что вы считаете сомнением, есть не что иное, как скептицизм – это не сомнение. Сомнение – совершенно другое явление.*

*Кто-то говорит: «Бог есть», а вы говорите: «Я сомневаюсь». Но вы не сомневаетесь. Как вы можете сомневаться? Вы просто скептичны. Вы просто говорите: «Я не знаю». Но вместо того чтобы сказать: «Я не знаю», вы используете странное слово «сомневаюсь». Но как вы можете сомневаться? Сомнение становится возможным, когда вы сталкиваетесь лицом к лицу с*

реальностью.

Например, вы никогда не видели привидений. И вы говорите: «Я сомневаюсь в существовании привидений». Однако это не сомнение, а всего-навсего скептицизм. Вы просто говорите: «Мне никогда еще не доводилось встречать ничего подобного – как же я могу верить? Я сомневаюсь». Но это не сомнение. Сомнение наступит тогда, когда однажды, проходя через кладбище, вы вдруг встретите привидение! Тогда все ваше существо будет охвачено дрожью. И тогда вы окажетесь в том состоянии, при котором возникает сомнение: есть ли то, что вы лицезреете, правда или галлюцинация?

Сомнение очень экзистенциально, скептицизм же интеллектуален. Скептицизм относится к области ума – сомнение же входит в само ваше существо, в само ваше тело-ум-душу. Все ваше существо дрожит.

И в этой темной ночи души возникает сомнение. Сомнение в Боге: ведь вы же искали больше света – а происходит прямо противоположное. Вы искали большего блаженства, а канули в темную ночь. И возникает огромное сомнение: а в том ли направлении вы идете, стоит ли это искать – ведь вы же искали золото, искали лучезарный свет, великое просветление, нирвану, самадхи и сатори, а вместо сатори и самадхи вы охвачены беспроглядной ночью. Даже проблесков света, которыми вы пользовались, чтобы попасть сюда, и тех больше нет. Даже несомненных истин, которыми вы пользовались, чтобы попасть сюда, и тех больше нет.

Обычно вам было известно несколько вещей, в которых вы не сомневались – теперь же вы не знаете ничего. У вас была хоть какая-то защита. Но и она исчезла. Выскользнула сама земля, что была у вас под ногами, и вы теперь тонете. И тогда возникает сомнение. Тогда у вас возникает такое ощущение, что все это религиозное путешествие, похоже, было чепухой, что бога, наверное, нет, что вы, вероятно, сами себя одурачивали, что вы, судя по всему, выбрали какую-то чушь. И лучше уж было жить в мире и быть от мира. Лучше уж было иметь много вещей: наслаждаться властью, наслаждаться сексом, наслаждаться деньгами. «Что же я наделал? Я же все потерял – и вот результат!»

К каждому ищущему приходит такое мгновение. И если возникает такое сомнение, тогда, само собой, начинаешь обороняться от этой тьмы. Окружаешь себя броней, ограждаясь от тьмы, от этой обступающей тебя тьмы. Приходится защищаться. И если ты это сделаешь, ты будешь вновь отброшен к бессознательной стороне своего ума. Ты упустишь

таинство тьмы. Свет прекрасен, однако ничто не сравнится с Тьмою. Тьма еще прекраснее, еще свежее, еще глубже. Тьма обладает глубиной, свет же поверхностен. И до тех пор, пока ты не сможешь приветствовать тьму, ты не сможешь приветствовать смерть.

Поэтому тебе нужно сначала научиться принятию, приветствию, расслаблению. Эта тьма – первый проблеск Бога. Да, это тьма, но позже ты поймешь, что она не была тьмой. Что на самом деле ты впервые открыл глаза, обратив их к Богу, и это было слишком ослепительно – потому и казалось Тьмою. А это не было тьмой – тьмой была твоя интерпретация.

Посмотри несколько секунд на солнце – и вскоре тебя обступит тьма. Это уже слишком, это кажется невыносимым. Глядя слишком долго на солнце, человек может ослепнуть. Посмотри же на солнце лишь несколько секунд, а затем иди домой, и ты обнаружишь, что весь дом наполнен Тьмою. Всего секунду тому назад ты был здесь и мог все видеть. Теперь же ты не можешь увидеть ничего, ты будешь спотыкаться обо все подряд.

Тьма – это интерпретация. Впрочем, она естественна. Позже, когда ты уже покинешь пределы этой долины, ты сможешь посмотреть назад и увидеть реальность. Один только Мастер может держать тебя за руку в этой темной ночи души и вселять в тебя уверенность, убеждать тебя: «Не волнуйся. Это только кажется Тьмою – на самом деле это не тьма. Это первая встреча с богом. Ты подходишь ближе».

Необходимо понять три вещи: сон, смерть и самадхи.

Сон напоминает смерть. Мы на Востоке называем его маленькой смертью, крошечной смертью. Каждую ночь мы умираем, исчезая во тьме. А потом приходит смерть – смерть, это то, что побольше сна. Тело исчезает, однако ум сохраняется и рождается заново. Вслед за ней приходит окончательная смерть – самадхи, когда исчезает тело, исчезает ум и остается одно лишь глубочайшее ядро, сознание. Это окончательная смерть.

В четвертой долине вы внезапно получаете первый проблеск того, как окончательная смерть случится с вами. Если вы ее отвергаете, если вы от нее отгораживаетесь, если вы создаете броню, вы будете снова отброшены в третью долину, и вы упустите. А стоит только вам упустить четвертую долину, как вы уже во веки вечные будете бояться в нее войти.

По моим наблюдениям, люди, когда-то вступавшие в четвертую долину в своих прошлых жизнях, испытывавшие перед ней

непреодолимый страх и убежавшие из нее – это те люди, которые всегда боятся, чего бы то ни было глубокого. Любовь – и они уже боятся. Оргазм – и они уже боятся. Дружба – постольку-поскольку, что-то большее, чем дружба – и они уже боятся. Ученичество – и они боятся. Сдача – и они боятся. Молитва – и они боятся. Они боятся всего того, что снова может их ввести в ту самую четвертую долину. Они могут и не отдавать себе сознательного отчета, почему они боятся.

А, между тем, четвертая долина очень важна, потому что она пролегает ровно посередине. Долин всего семь, и четвертая пролегает ровно посередине. Три – по одну сторону, три – по другую. Четвертая чрезвычайно важна: это мост. И на этом мосту необходим Мастер, потому что вы идете от известного к неизвестному, от конечного к бесконечному, от тривиального к глубокому.

Положительная сторона – это доверие, сдача. Отрицательная сторона – сомнения, оборона. Мастер с самого начала учит вас доверию и сдаче для того, чтобы они постепенно становились вашей атмосферой – ибо они понадобятся, когда вы будете входить в четвертую долину.

Иногда ко мне приходят люди и спрашивают: «Почему мы не можем находиться здесь без сдачи? Почему мы не можем медитировать, слушать вас и получать столько пользы, сколько мы сами захотим? Для чего нужна сдача?»

Они не понимают. Вначале это может и не казаться столь уж необходимым. Почему? С какой стати? Вы можете, не сдаваясь, слушать меня и, не сдаваясь, медитировать. Вы можете, не сдаваясь, заниматься в группах роста – все это кажется превосходным. И сдача, вроде бы, совсем не нужна. А между тем, вы не знаете, что будет происходить в будущем. И готовиться к чему необходимо прямо сейчас. Вы не можете дожидаться того мгновения. Если не было предварительной подготовки, тогда вы упустите. И тогда, когда наступит то самое время и дом ваш будет охвачен огнем, а вы еще не вырыли колодца, и начнете его рыть, то к тому времени, когда он станет готов, дома уже не будет.

Колодец нужно рыть до того, как дом начнет гореть. Поэтому сейчас это может и не казаться столь уж необходимым. Я понимаю. Логически прямо сейчас в этом нет необходимости. К чему сдаваться, когда вы меня слушаете? К чему сдаваться, когда вы медитируете? Но когда вы станете входить в четвертую долину, без сдачи будет не обойтись. И вы не сможете внезапно научиться способам сдачи. Вам придется

им учиться – учиться еще до того, как возникнет в этом необходимость. Сдача должна стать вашей атмосферой.

Пятая долина – «Долина грома».

На пятой долине вы входите в смерть. Если на четвертой вы входите в сон, тьму, то на пятой вы входите в смерть. Или, если пользоваться современной терминологией, на четвертой вы входите в личное бессознательное, а на пятой вы входите в коллективное бессознательное. И возникает сильный страх, потому что вы теряете свою индивидуальность.

В четвертой долине вы теряли свет, день, однако вы все еще были здесь. В пятой же долине вы теряете самих себя – вы не чувствуете, что вы есть, вы рассеиваетесь, растворяетесь. Ваше ощущение собственного центра начинает затуманиваться, пропадать.

Когда вы входите в смерть, когда вы входите в коллективное бессознательное, возникает сильный страх и нестерпимая мука – мука, превосходящая все те, которые вы когда-либо испытывали – ибо встает вопрос: быть или не быть? Вы исчезаете, а все ваше существо охвачено страстной жаждой быть. Вам хочется вернуться обратно в четвертую. Там хоть и было темно, но, по крайней мере, все было в порядке: вы там были. Теперь же тьма еще больше сгустилась. Причем вы не только исчезаете в ней. Скоро от вас самих не останется и следа.

Отрицательная сторона – это привязанность к самости. Вот почему великие учителя – Будда или Джалаледдин Руми – настаивают: «Помните не-самость, анатту», Суфии называют ее фаной – когда человек исчезает. И нужно подготовиться к этому исчезновению, нужно быть готовыми – и не просто готовыми, но быть в глубоком приветствии. Великая радость ждет впереди, ибо все ваши страдания заключаются в Эго. Сама мысль «я есть» выдает ваше невежество. Сама мысль «я есть» порождает в вас всевозможные тревоги и проблемы. Эго – это ад.

Жан-Поль Сартр сказал: «Ад – это другие». Однако это неверно. Ад – это вы сами, ад – это Эго! И если другие воспринимаются как ад, они воспринимаются так, опять же благодаря Эго, оттого что они постоянно его задевают. Они постоянно действуют тебе на нервы. Из-за того, что в тебе зияет эта рана, кажется, что каждый ее задевает. Мысль «я особый» – твоя мысль, и когда кто-то с ней не считается, это причиняет боль. Когда же у тебя нет никакой мысли о своей особости – то, что люди дзен называют «стать обычным» – то, если ты становишься обычным, тогда эта долина может быть легко пройдена.

Итак, отрицательная сторона – это привязанность к самости, тогда как положительная сторона – расслабление в не-самости, в ничто – готовность к смерти, сознательная, радостная, добровольная.

Затем надвигается шестая долина – «Долина пропасти».

Человек исчезает. На пятой он еще исчезал -- на шестой его уже больше нет. Человек – это память о прошлом, и он исчезает. На пятой долине он входит в смерть, на шестой – смерть уже случилась, он умер, и его больше нет. Вот почему она называется долиной пропасти. Это самая мучительная долина, потому что она шестая, то есть предпоследняя. Человек погружается в глубочайшие муки небытия, ничто. Он не в состоянии в это поверить, потому что в каком-то смысле он есть, а в каком-то – его нет. Парадокс достигает своей предельной вершины: человек есть, и человека нет. Он может видеть свое собственное тело – однако он уже умер, – и, несмотря на это, ему все еще известно, что он смотрит, поэтому он должен хоть как-то быть, хоть в каком-то смысле. Все былые представления о самости стали неуместны. И возникает новое представление о самости.

Случается смерть, человек исчезает. Это и есть то, что христиане называют распятием. Наступило ничто, и человек уже – пустое небо. Индусы называют это самадхи, люди дзен называют это сатори.

Отрицательная сторона – это жалость. Вам нужно запомнить об этом. Во время распятия Иисус проявляет оба отношения. Сначала он жалуется. Он смотри на небо и взывает: «Почему? Почему ты оставил меня? Почему ты покинул меня?» Это отрицательная сторона. Он жалуется. Он умирает, а помощи все нет. Он на кресте – и где-то в глубине души, должно быть, теплилась надежда, что Бог протянет свою руку, и все станет хорошо, и крест превратится в корону, и он снизойдет, осененный новым величием. Где-то в очень бессознательном ядре его ума, должно быть, теплилась надежда – он мог ее и не осознавать. Он ждал уже достаточно долго, и вот подошел последний рубеж. Он уже нес в гору свой крест, он испытал все виды унижений, и все же он ждал, терпеливо ждал – ждал этого мгновения, И вот его руки заколочены гвоздями. Еще несколько секунд – и его уже не будет. Времени ждать больше не осталось, а помощь так и не подошла, и Бога разглядеть невозможно. И раздаётся крик: «Почему ты оставил меня? Почему ты покинул меня?» Это отрицательная сторона, свойственная даже такому человеку, как Иисус. Ты начинаешь думать о своем прошлом и потом жаловаться: «Я сделал все, что ты мне говорил, все, что

ты велел мне сделать. Я слепо следовал тебе – и вот результат. И это свершение?..»

Положительная сторона – это глубокая благодарность. При положительном отношении человек забывает прошлое, он уповает на будущее и доверяет. Настало последнее испытание, завершающее испытание, и он чувствует благодарность: «Если это твоя воля, пусть так и будет». Это и сделал Иисус. Он проявил оба отношения. Сначала он проявил отрицательное, что было очень по-человечески. Я люблю Иисуса, потому что он это проявил. Он был очень человечным. Вот почему он все время говорил: «Я Сын Человека». И столько же раз, сколько он говорит: «Я Сын Бога», он говорит: «Я Сын Человека».

Он был вечностью, вошедшей во время; он был запредельным, вступившим в мир. Он принадлежал и миру, и запредельному. И каждый Мастер точно так же принадлежит обоим. Одной стороной он в этом мире, а другой в ином. И в день распятия, в то самое мгновение, когда все исчезает, Иисус проявляет оба отношения. Сначала он проявил отношение «Сына Человека». Он вопрошает: «Почему? Почему ты покинул меня? Я надеялся, я молился, я прожил добродетельную жизнь – и таково свершение? И такова награда?»

Но затем он мгновенно понимает, что упускает главное: если такова воля Бога, значит, так тому и быть. И он сдается. Положительная сторона – это благодарность, сдача.

Этим «Почему ты покинул меня?» он выдает свою жалобу, свою человечность. Должно быть, он в то мгновение рассмеялся, должно быть, он в то мгновение увидел свою человеческую ограниченность – и отбросил ее. И тут же он говорит: «Да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя». Благодарность заявила о себе в полный голос, сдача окончательна. Теперь уже ничего не осталось.

Иисус умер как Сын Бога. А ведь промежуток весьма и весьма мал. В какую-то долю секунды он превратился из человеческого существа в Бога. В тот миг, когда жалоба превращается в доверие, ты превращаешься из человеческого существа в Бога. И он начинает молиться: «Да будет воля Твоя». Теперь его больше нет. Теперь у него нет своей собственной воли.

И вот наступает очередь последней, завершающей, седьмой долины – «Долины гимнов, долины праздника».

В седьмой долине происходит возрождение, воскрешение. Вот в чем смысл христианского Воскресения. Христос родился заново, родился в теле славы, родился в теле света, родился

*в божественном теле. И теперь уж нет положительного, нет отрицательного. Теперь уж нет двойственности. Человек един. Достигнуто единство – то, что индусы называют адвайтой. Двойственность исчезла. Человек пришел домой.*

*Долина гимнов... Аль-Газали дал ей красивое имя. Теперь уж ничего не осталось – одна лишь песнь, песнь праздника, хвала Богу, полная радость. Это и есть то, что я называю предельным оргазмом.*

*Если бы я давал этой долине имя, я назвал бы ее долиной полного оргазма. Остался один только праздник. Человек расцвел. И льется благоухание. Идти теперь уже некуда. Человек стал тем, что искал, к чему стремился, за что боролся*

*Человек – это парадокс. Он не тот, кто он есть. Он тот, кого еще нет. Но в тот день, когда вы постигнете высшее, в самом вашем сердце родится смех, потому что тогда вы узнаете, что всегда были такими. Просто это было вам неизвестно. Будущее уже жило в вас, просто оно было сокрыто. И вам нужно было его открыть. И эти семь долин есть долины открытия».*

Это дорожная карта – карта идущего по Пути медитации, которую составили видные практики, Учителя медитации.

Читатель может меня спросить: «К чему эти столь пространные выдержки из работ Р.Ролана и Ошо?». Не знаю. Может быть потому, что погружение в медитацию каждым человеком эмоционально воспринимается и описывается по-разному. Ромен Ролан описывает чувственно-эмоциональную сторону, а Ошо – социально-психологическую. Но это не значит, что вы испытаете такие же чувства. Могу заметить, что почти на всех ретритах его участниками дается «обет молчания». В течение ретрита нельзя разговаривать друг с другом (даже взглядами), пользоваться гаджетами и т.д. Думаю, что одной из причин, помимо полного уединения и погружения в себя, является запрет на рассказы другим о своих эмоциях и чувствах во время медитации. Эти чувства индивидуальны, каждый эмоционально закрыт и не знает, что испытывает сосед. То есть речь идет о запрете на попытки перенесения чужих эмоций на себя, попытки переживать те же эмоции, которые переживает другой. У каждого свой Путь и чувственно-эмоционально каждый воспринимает и интерпретирует его по-своему. Долины медитации каждый проходит в одиночку и к тому же по-разному. В том числе и просветление (сатори). Это (просветление) может произойти внезапно, когда угодно и где угодно, безо всякого предупреждения и без какой-либо видимой причины.

Вот еще один эпизод из личного опыта.

Я путешествовал по Ближнему Востоку. Поздним вечером автобусом возвращался из Каира в Порт-Саид. Дорога пролегла по берегу Суэцкого канала. Автобус обгонял вереницу кораблей, которые караваном шли по каналу в Средиземное море. Неожиданно показался огромный круизный лайнер. Он был охвачен огнями, как новогодняя елка. На верхней палубе люди танцевали...

В моей голове все закрутилось. Поплыли разные видения. Крайний Север, откуда приехал сюда и где была суровая зима (это был январь месяц), пустыня и бедуины на верблюдах, древние пирамиды Гизы, корабль, который ждал меня в Порт-Саиде и т.д.

Вдруг, совершенно неожиданно для себя, я почувствовал, что окутан облаком цвета огня. В следующий момент я осознал, что огонь этот во мне. Меня тотчас охватило чувство сильного страха. Я почувствовал Смерть. Она была даже не рядом, она была во мне. В верхней части затылка начал звучать какой-то странный звук похожий на вой сирены, который усиливался. На фоне этого звука раздался громкий голос. Голос был мужской, низкий и повелевающий. Это был голос Смерти (или Бога) и сомнений у меня не было. Я только удивился, так как всегда считал, что Смерть женского рода.

Мысленно спросил у этого голоса: «А последнее желание?». Ответ последовал: «Загадывай!». Я начал лихорадочно перебирать варианты последнего желания. Первое, что всплыло в уме – попрощаться с детьми. Появилось видение этого прощания. Я реально видел своих детей и себя и, самое страшное, мне не было что им сказать. Не находил слов и понимал бессмысленность любых слов. Они меня не поймут.

Мелькнула следующая мысль. Надо попрощаться с родителями. Я увидел своих родителей. Отец и мать сидели за столом, а я стоял перед ними. Но все повторилось. У меня не было слов. Я просто стоял и не мог открыть рот. Звук в голове все усиливался и появился звук метронома. Он отсчитывал последние мгновения моей непутевой жизни. Вспомнил о друзьях. Появилось желание собрать их вместе (и живых, и уже ушедших в мир иной). Накрыть стол в хорошем ресторане и устроить церемонию прощания. Но тут же появилась другая мысль. А что это будет? Очередная пьянка. Но сколько их было в течение жизни? Что я могу им сказать? И эта мысль сменилась ощущением бессмысленности мероприятия. Я прокручивал варианты в своей голове и понимал, что все они не имеют смысла. Я один пришел в этот мир и уйду тоже один, никому ничего не сказав.

Страх все усиливался вместе с нарастанием странного звука и ударами метронома. На какое-то мгновение я оцепенел. Надо что-то сказать Голосу, а я не знал – что. «А можно подумать?» – охваченный страхом смерти, мысленно спросил я. «Думай» – прозвучал ответ Голоса. И меня ощущение Смерти отпустило. Исчез звук и стихли удары метронома. На несколько мгновения я расслабился и вдруг появилось чувство свободы, необычайного ликования, сопровождаемое каким-то просветлением, которое невозможно описать. Я не просто уверовал, я увидел, что Вселенная представляет собой не мертвую материю, но живое Присутствие; я осознал в себе всю полноту жизни, и это было не убеждение, будто я буду жить вечно, но сознание того, что я уже вечен; я увидел, что все люди бессмертны; что Вселенная устроена так, что все в ней взаимосвязано и действует на благо всех и каждого; что основополагающим принципом этого мира и всех миров есть то, что мы называем любовью, и что счастье в конечном счете будет уделом всех и каждого.

Я увидел лица впереди сидящих людей и самого себя, сидящем в автобусном кресле. Потом начал подниматься вверх и поле зрения расширилось. Я уже видел колонну автобусов, мчавшихся по шоссе, которую сзади и спереди сопровождали полицейские машины. Слева от конвоя простиралась пустыня, а справа, по Суэцкому каналу шли разные суда. Над головой сияли звезды. Я растворялся во Вселенной и чувства, которые нельзя описать, меня переполняли. Пришло состояние восторга, такого сильного, что Вселенная застыла, словно изумленная неопишущим величием этого зрелища. Один-единственный во всей бесконечной Вселенной! В этот дивный миг небесного блаженства ко мне пришло озарение. Я узрел внутренним взором, как атомы или молекулы, из которых состоит Вселенная, – я не знал, материальные они или духовные, – перестраиваются по мере перехода космоса (в его непрерывной, вечной жизни) от одного порядка к другому. С какой радостью я увидел, что цепь эта без изъяна, что ни одно звено не выпало, что все происходит на своем месте и в свое время. Миры, системы, все сливалось в одно гармоничное целое.

Какое замечательное прозрение! Я, безусловно, допустил бы серьезную ошибку, поспешно объяснив подобные переживания галлюцинациями, психозом или результатом помрачения ума. Что это было, я не знаю, но оно было.

Вернулся в реальность также внезапно, как и начались видения. В креслах дремали пассажиры, по каналу шли корабли, а слева простиралась египетская пустыня...

Выдающийся американский психолог Уильям Джеймс неоднократно

подчеркивал, что наше нормальное бодрствующее сознание представляет собой лишь один определенный уровень нашей психики, как вершина огромного айсберга. тогда как под ней и вокруг нее, отделенные тончайшей из завес, лежат потенциальные формы сознания, совершенно от него отличны. Наше повседневное сознание происходящего подобно небольшому острову, окруженному огромным океаном непредсказуемой и неизведанной психики, волны которого непрерывно бьют о барьерные рифы привычного нам сознания, пока однажды совершенно неожиданно не пробиваются сквозь них и не заливают наш остров знанием широкой, преимущественно неисследованной, но в высшей степени реальной сферы сознания иного мира.

Самая захватывающая сторона такого рода озарений состоит в том, что человек начинает явственно и несомненно ощущать себя единым со Вселенной, со всеми ее мирами, высокими и низкими, обыденными и священными. Его чувство самотождественности простирается далеко за узкие пределы своего ума и тела и охватывает весь космос. Именно поэтому Р.М.Бак называл это состояние «космическим сознанием». Мусульмане называют его «Высшим Тождеством», – высшим, потому что это тождество со Всем. В русской философии это получило название «Всеединство» Идея всеединства выражает органическое единство мирового бытия, наличие взаимопроникновения составляющих его элементов при сохранении их индивидуальности.

Пустыня была моей, Крайний Север был моим, монастыри и храмы были моими, люди были моими. Небо было моим, равно как и солнце, и луна, и звезды, – весь мир был моим, и я был единственным, кто созерцал его и наслаждался им. Мне неизвестны были ни приличия, ни связи, ни сословия; но все приличия и сословия были моими; все сокровища и обладатели их были моими. Я словно вновь стал малым дитем, чтобы войти в этот Мир. Говоря другими словами, у меня было ощущение растворения в Бытии. Я и был Бытием.

Переживание высшего тождества – столь широко распространенное явление, что, вместе с учениями, претендующими на его объяснение, получило название «Вечной философии», о которой я говорил ранее. Согласно многочисленным свидетельствам, подобные переживания или постижения лежат в основе всех мировых религий – индуизма, буддизма, даосизма, христианства, ислама, иудаизма, – и мы не без оснований можем говорить о «запредельном единстве религий», их изначальном единодушии.

А вот как описывает подобные переживания Григорий Сковорода

в письме своему другу и ученику М.Ковалинскому: «...я пошел прогуляться по саду. Первое ощущение, которое я осязал сердцем моим, была некая развязность, свобода, бодрость... Я почувствовал внутри себя чрезвычайное движение, которое преисполнило меня силы непонятной. Некое сладчайшее мгновенное излияние наполнило мою душу, от чего все внутри меня загорелось огнем. Весь мир исчез предо мною, одно чувство любви, спокойствия, вечности оживляло меня. Слезы полились из очей моих и разлили некую умирительную гармонию во весь мой состав...».

Итак, ключевым моментом самопознания является медитация. Именно с помощью медитативных практик мы входим в определенные измененные состояния сознания. А это трамплин, с которого можно «пригнать» к своему Истинному «Я».

**«Просветление — это не достижение.**

**Просветление — это возвращение домой».**

**(Садхгуру)**

#### **РАЗДЕЛ 4. ПЛОДЫ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ**

Когда мы говорим о измененных состояниях сознания, то под этим понятием подразумеваются не только медитативная практика и ее результаты, но и другие факторы, которые ведут к определенной «патологии» сознания. В первую очередь я имею ввиду всякого рода психоделики (алкоголь и растительные или химические вещества).

Здесь, видимо, имеет смысл чуть внимательнее посмотреть на тему ИСС. Дело в том, творчество вообще, и литературное творчество, в частности, всегда соседствовало с психическими изменениями, хотя взаимное тяготение именно русской поэзии и литературы с миром психиатрии и наркологии поистине беспрецедентно. Всем известно, что гении, занимающие в отечественной культуре передовые места, — Чаадаев и Гоголь, Пушкин и Лев Толстой, Гаршин и Достоевский, Есенин и Высоцкий, как и многие другие писатели, страдали различными психическими отклонениями.

Из наших современников мы помним творчество Владимира Высоцкого, который прошел путь от алкоголизма до наркомании. Но мы не рассматриваем вопрос влияния алкоголя, психоделиков или наркотиков на творчество, на постижение мира и выражение его в своих произведениях. У нас другая тема. Мы говорим

о постижении Истинного «Я» и влиянии на этот процесс вхождение в измененное состояние сознания с помощью медитации. Но смею заметить, что еще один из основателей трансперсональной психологии Станислав Гроф писал: *«Почти все специалисты, изучавшие действие психоделиков, пришли к заключению, что их лучше всего рассматривать как ускорители или катализаторы ментальных процессов... Под действием этих препаратов человек переживает не "токсический психоз", по существу никак не связанный с функциями психики в нормальном состоянии, а фантастическое внутреннее путешествие в собственное бессознательное и сверхсознательное. Эти препараты, таким образом, раскрывают и делают доступным непосредственному восприятию широкий диапазон обычно скрытых явлений, относящихся к неотъемлемым способностям человеческого ума и играющим важную роль в нормальной психической деятельности».*

Большинство ученых останавливают свое внимание на двух типах психоделических препаратов, на сегодняшний день наиболее изученных специалистами: псилоцибиновые грибы и ЛСД. Отличить эти вещества друг от друга по характеру действия довольно трудно. Псилоцибин действует быстрее – 5-6 часов (ЛСД – 8-12 часов). Воздействие грибов легче, незаметнее для организма, и добавляет в переживания важный элемент естественности и спонтанности. Изумление вызывает тот факт, что наша современность под действием псилоцибина предстает человеку в мифологических образах, собирательность которых неописуемо богата. Т. Маккенна сравнивает ЛСД со строгим психоаналитиком, а грибы с инструментом природного волшебства. В «Пище Богов» он пишет: *«Общая атмосфера в случае псилоцибина отличается от ЛСД. Галлюцинации возникают легче, а также возникает ощущение, что это не просто некий объектив для наблюдения личной психики, но и своего рода инструмент коммуникации, чтобы войти в соприкосновение с миром высокого шаманизма Архаичной древности».*

Я это к чему? Считаю, что действие психоделиков на сознание подобно (а может и такое же) медитации. Только медитация совершенно безвредна, в отличие от психоделиков, наркотиков и алкоголя. И тут есть интересный момент. Некоторые формы восприятия реальности очень близки к описанным в религиозной литературе Востока.

**..«Сатори - это пробуждение ото сна. Пробуждение и самореализация,**

**а также видение своего собственного существа - это**

**синонимы».**

**(Брюс Ли)**

**Самадхи означает ум, поглощенный самопознанием.**

**(Свами Прабхупада)**

**Сатори и самадхи**

В буддийской традиции чань/дзен есть понятия «самадхи» и «сатори». Часто эти состояния (самадхи и сатори) представляются как конечная цель духовного Пути. Но само учение чань/дзен и его практики не имеют чётко сформированной цели трансформирования сознания своих последователей. Они лишь дают нам возможность почувствовать собственную природную натуру, устремленность и желания своей души. Для идущих по эзотерическому Пути целью духовной практики может стать (и часто становится) самадхи.

Самадхи начинается как разрыв обычного восприятия, но не кончается никогда. Ему нет конца. Если этот разрыв завершен, имеет начало и конец, тогда это – сатори, и это совсем другое. Сатори – это проблеск самадхи, но не само самадхи. Тогда как в классической йоге самадхи является восьмой (высшей) ступенью эволюционного развития человека.

Сатори – проблеск, краткий взгляд в самадхи, в космический Абсолют. Конечно, этот проблеск сохранится в памяти, и вы уже никогда не будете прежним, вы будете стремиться к нему, желать его, пытаться опять пережить его.

Не вдаваясь в тонкости перевода иностранных терминов на русский язык можно сказать, что самадхи – это Преображение, конечным этапом которого станет нирвана или Путь Бодхисаттвы, а сатори – это просветление, которое может возникнуть случайно и также случайно закончится.

В описании медитации Р. Роланом и Ошо речь идет о самадхи (преображении), первым этапом которого является сатори (просветлении). В моем описании и описании Г.Сковороды речь идет о сатори.

Учение чань/дзен учит нас тому, что каждый из нас может достигнуть просветления (сатори) в любое мгновение своей жизни. Не важно, чем вы заняты, важно состояние и направленность вашего намерения и желаний. Вышивание, бег, приготовление пищи, учеба в ВУЗе, творчество и даже перевозка грузов могут стать толчком к просветлению!

В одном из рассказов чань/дзен речь идет о том, что после

смерти мужа и маленького сына, женщина по имени Тиё приняла монашество и долгое время обучалась и медитировала, но чем больше она жаждала просветления, тем неосуществимей это казалось.

Но однажды лунной ночью она несла старое ведро, наполненное водой из колодца, который в конце концов стал носить ее имя, и на ходу заметила отражение полной луны в ведре с водой. Пока она шла по тропинке, бамбуковый обруч, держащий дно, сломался. Дно выпало, и вода впиталась в землю под ее ногами, а вместе с ней исчезло и отражение луны.

В этот момент Тиё поняла, что Луна, на которую она смотрела, была всего лишь отражением реального предмета, такой же, какой была вся ее жизнь. Она оглянулась, чтобы посмотреть на Луну во всем ее безмолвном великолепии и в этот момент на Тиё снизошло просветление... вот и всё.

Впоследствии она написала следующие строки:

*«И так и этак я старалась спасти старое ведро,  
Надеясь на ветхий бамбук,  
Но вдруг дно вывалилось:  
Нет больше воды в ведре!  
Нет больше луны в воде!  
И пустота в руке!»*

Интересным моментом является и то, что такие измененные состояния сознания в религиозной культуре часто сравнивают с детским восприятием мира. Имя древнекитайского мудреца, основателя даосизма Лао Цзы означает «старый ребенок».

**«Если не обратитесь и не будете как дети,  
не войдете в Царство Небесное».**

**.(Иисус Христос)**

### **Возвращение в детство**

Однажды, когда я закончил читать лекцию по философии искусства на художественно-графическом факультете филиала Иркутского педагогического университета в г.Усть-Илимск, ко мне подошла студентка и спросила. Почему она, когда была маленькой, видела окружающий мир в ярких и сочных красках, а теперь таких красок она уже не видит? Что с ней произошло? В двух словах на этот вопрос ответить было нельзя. Поэтому следующую лекцию я назвал «Будьте как дети».

Это призыв из Библии. В чем его смысл?

Мы, взрослея, призваны становиться лучше, возрастать физически и духовно. Мы должны овладевать своими способностями и развивать дары Природы. Неужели вопреки этому Библия говорит: «Будьте как дети» – неумелые, неразвитые, беспомощные? Интуитивно мы с вами понимаем, что имеется в виду. Каждый, видя ребенка, чувствует, что мы потеряли, взрослея, в чем дети действительно лучше нас. Давайте постараемся немного разобраться в том, что же в детях нас восхищает.

В раннем возрасте дети еще сохраняют поразительную целостность ума, сердца и воли. Им чужды такие качества взрослого человека, как двоедушие, лукавство, лицемерие. Гармония в душе ребенка позволяет видеть гармонию и вокруг себя. Получается, что это и есть то подлинное Царство Божие, которое находится «внутри нас». Это состояние можно назвать и «самадхи».

Детям свойственна простота, непосредственность, особая реалистичность души. Мир фантазии и мир реальности зачастую не имеют четких границ. Осваивая окружающий мир, они тут же творят что-то новое, воспринимая свою фантазию ничуть не менее реально, чем мир вокруг. Это же касается и времени. Вспомните, как долго ребенок осваивает наши привычные временные категории. Он уже хорошо говорит, многое знает и помнит, но, например, «вчера» и «год назад» для него одно и то же, прошлое живет в настоящем, а настоящее довлеет над будущим. Можно сказать, что это образ будущей жизни в вечности.

А что же мы, взрослые? Мы, получив воспитание, многие знания и опыт, теряем прямую связь сердца со своей истинной природой, свойственную детям. Наше Истинное «Я» обрастает коконом Эго. Восприятие окружающего мира меняется и можно сказать, что мы уже видим не реальное, а реальность. Это можно рассмотреть в свете противоположности между реальным и реальностью, к которой последнее время часто обращаются художники и фотографы.

Реальностью называют реальное, но уже обьятое и организованное знаковой системой. И мы видим окружающую действительность сквозь призму культуры, в которой выросли. В противоположность реальности реальное – это то, что ускользнуло из системы представленной реальности. Это все то, что есть прежде и после реальности, скрыто под нею, это все, что не усвоено еще технически, научно или социально. Ребенок видит реальное, а не реальность. Именно там лежит исток творчества. Настоящий Мастер должен выйти за пределы обычного мировосприятия, разорвать «покрывало Майи».

Богиня Майя в индуизме олицетворение обмана, иллюзии. Главная же иллюзия та, что человек при жизни, как под покрывалом, не видит своего единства с окружающим миром, своего присутствия в окружающих вещах. Она вызывает в нас невежество и эгоизм, привязывает нас к объектам, которые мы желаем и ищем.

В индуизме и буддизме майя – как философская категория, постулирующая, что мир вещей, феноменов и людей есть лишь иллюзия. Человек из-за своего неведения строит в уме ложное представление о существующем мире, и такое представление является майей. Или, так сказать: человек своё представление о мире старается натянуть на реальный мир, то есть предаётся иллюзиям, майе. Разорвать «одеяло майи» можно с точки зрения своего Истинного «Я», медитациями и сатори.

Позвольте себе быть самим собой, какими бывают дети.

У меня впервые состояние сатори возникло в 19 лет и возникло спонтанно. Я тогда еще не медитировал и мало что знал о буддизме. Хотя «Дхаммападу» (сборник изречений Будды) уже читал. Толчком послужила вспышка прожектора на пограничной вышке в ночном небе, когда смотрел на сигнальные огни пролетающего вдоль государственной границы военного самолета.

Но это так, из воспоминаний.

**«В трансом состоянии исчезает внешний мир,  
а вместе с ним и чувство отделённости от него»**

**(Эрих Фромм)**

**Снова о состоянии сознания «мусин»**

Целью предлагаемого Пути является постижение своего Истинного «Я», своей Самости. И для нас медитация Джи-Гуань важна для вхождения в измененное состояние сознания, состояние «мусин». Хотя, конечно, в «мусин» можно войти и другими путями. Или, вообще, спонтанно.

Повторю еще раз, «мусин» - состояние сознания, при котором человек ни о чём не думает, не испытывает желаний, не делает предположений. Его разум чист и свободен, а потому текуч и спонтанен. Он не испытывает волнений, не подвластен эмоциям. Как понимаете, очень полезное состояние для мастеров рукопашного боя. Но, разумеется, не только! «Мусин» - полезное состояние для людей, практикующих разные виды традиционного японского искусства, такого как чайная церемония (тя-ноу – «путь чая»), монохромная живопись

(суми-э), икебана, или «путь цветка» (кадо), каллиграфия (сёдо), разбивка миниатюрных садов и многое другое. Тут дело в том, что художественная практика в Японии – это не искусство, а Путь (по-японски «До»). Само понятие «искусство» в Стране Восходящего солнца появилось только в 19-ом веке и пришло в страну из Европы.

Основополагающее в дзэне понятие «дао», или по-японски «до»: перешло в дзэн из другого китайского вероучения, даосизма. На русский язык «дао» обычно переводится как «путь», но в контексте китайской философии оно имеет более глубокий и абстрактный смысл.

Так же, как и в даосизме, в дзэне необходимо следовать этому «пути», конечная цель которого — реализация своей природы Будды. О природе Будды, ее реализации говорить не буду. Но, когда говорят о «своей» природе Будды, то имеется ввиду свое Истинное «Я». Предлагаемый путь – это Путь постижения и реализации своего Истинного «Я», т.е. природы Будды.

Еще раз, состояние, которое должно быть присуще не только дзэнскому подвижнику, но и Мастеру того или иного вида искусств, именуется «мусин». Рушатся границы между внешним и внутренним, между человеком и окружающим его миром, между субъектом и объектом. Все говорит со всем, и все находится во всем. Высшее мастерство приходит лишь тогда, когда обретишь состояние самозабвения и самоотсутствия. Это созвучие всего со всем обозначается знаменитой фразой *«нет ни меня, ни другого»*. Именно в таком состоянии китайские мастера советовали заниматься ушу, художественной практикой и рассматривали его и как метод, и как конечную цель совершенствования.

Очищенное сознание становится «отполировано-гладким», не случайно такой непоколебимый покой духа дзэн-буддисты сравнивали с чистым зеркалом и стоячей водой. Именно отсюда в японские боевые искусства, а затем в художественную практику пришли знаменитые принципы *«разум, как поверхность озера»* и *«разум, как ровный свет луны, что равномерно освещает все предметы вокруг, не задерживаясь ни на чем»*. Лишь в этом состоянии человек может увидеть истинный мир, т.е. такой, какой он есть на самом деле – не искаженный и не замутненный субъективными ощущениями и мыслями. А это и означало проникновение в сущность мира. Внешняя и внутренняя стороны мира – одно и то же, между ними не существует никакой разницы, равно как священное и обыденное слиты воедино. Такое видение мира на самом деле именуется «осознанность», и к нему должен стремиться как дзэнский

монах, так и всякий истинный Искатель.

Дзэн-буддизм учит, что в своем высшем проявлении природа Будды абсолютно пустотна, она стоит вне каких-то конкретных феноменов нашего мира и логическому мышлению неподвластна. Ее можно познать лишь в момент просветления, внезапного и интуитивного озарения. *«Пустота и есть Будда. Будда и есть ты сам»*, – гласит известное дзэнское изречение.

Но не будем углубляться в спекулятивные тонкости буддизма, вернемся к нашей практике.

Для достижения состояния «мусин» наиболее целесообразно использовать медитации. И не обязательно те, о которых пишу я в этой книге. Мне медитация позволяет очистить разум и подготовиться к фотосъемке. Она благотворно сказывается на ментальном состоянии как фотографа, так и любой творческой личности – через неё достигается спокойствие, просветление, вхождение в творческий поток. Посредством «мусин» фотографирующий улучшает самоосознанность и повышает порог своей творческой чувствительности. Когда разум чист, фотограф работает интуитивно, действуя из подсознания.

Внутри нас есть нечто условно неподвижное, и оно спонтанно перемещается вместе с предметами, появляющимися перед ним. Зеркало мудрости мгновенно отражает эти предметы по мере их появления, но само остается незамутненным и недвижимым.

И хотя для того, чтобы в полной мере овладеть «мусин» требуется много времени и усилий, на самом деле это естественное состояние. Почти все когда-нибудь испытывали его. Проблема в том, что до начала специальных усилий оно возникает, скорее всего, по чистой случайности. Чтобы развить эту способность, вы должны научить себя тому, как достигать «мусин» по собственной воле. Для этого и нужны медитации. После многодневных тренировок вы обнаружите, что вам очень сложно вспомнить каково это — не иметь такой способности. Вы будете идти по жизни не думая, а реагируя, опираясь на свое Истинное «Я».

**«Многие фотографы считают,  
что если они купят лучшую камеру,  
то смогут снимать лучшие фотографии.  
Лучшая камера не будет работать за вас,  
если в вашей голове или в сердце ничего нет».**

**(Арнольд Ньюман)**

## **РАЗДЕЛ 5. ФОТОСЪЕМКА В СТИЛЕ ДЗЕН.**

Теперь вернемся к практике фотографирования. Когда вы делаете снимок, радуется ли только ваш глаз? Если да, вероятно, ваши фотографии обладают поверхностной привлекательностью и лишены глубинного смысла. В самом выражении «приятный глазу» заложена поверхностность, это неглубокий критерий оценки выразительности. Наши представления о мире не равны тому, что мы видим, внешней картинке; в них участвует все наше существо. Когда вы смотрите на что-то, реакция идет изнутри. Мир играет на вашем внутреннем состоянии, как на арфе, стимулируя разные мысли, ощущения и чувства. Это состояние требует определенной доли внимания: вы должны одновременно смотреть вглубь и наружу, замечать внешние условия и внутренний отклик на увиденное. А еще нужно отдавать себе отчет, что конституция человека триединая: у него есть разум, тело и эмоции. И каждый из этих планов по-разному стимулируется внешними впечатлениями.

Допустим, вы решили жениться (выйти замуж). Как будете действовать? Выберете первого попавшегося человека подходящего пола на улице, который покажется вам красивым? Или проживете жизнь, повстречаете многих людей и понаблюдаете за своими реакциями? С кем-то возникнет совместимость и легкое притяжение. Другие вызовут отвращение или вовсе не вызовут реакции как на чувственном уровне, так и в сфере жизненных интересов. Но есть редкие люди, которые словно взывают к вам изнутри; вы интуитивно понимаете их и ощущаете резонанс — уникальный и заставляющий вас чувствовать себя живым. Что-то внутри подсказывает, что с этим человеком вы сможете прожить жизнь. Пользуясь интуицией, вы находите отношения, которые удовлетворяют вас и подталкивают к развитию. О браке по расчету я не говорю. Там работают другие психологические мотивы.

То же и с фотографией. Есть в этом мире темы и объекты, которые вызывают в нас глубокий резонанс. К другим мы чувствуем мимолетный интерес и поверхностное влечение. Рискую показаться банальным, скажу, что темы и объекты, пробуждающие страсть и глубокую вовлеченность, и есть тот фотоматериал, с которым вы сможете увлеченно работать долгое время.

Фотограф Фредерик Соммер называл фотографов людьми, которые бродят по миру и ищут то, что уже есть в них

самих. *«Из-за этого мы никогда не станем снимать предмет, не привлекающий нашего внимания, ведь часть объекта (нашей фотографии) мы носим внутри».*

И это истина для большинства фотографов. Какими бы ни были объект и настроение, в снимке мы стремимся выразить свои глубочайшие чаяния, сокровенные мысли и чувства. Поэтому фотографу необходимо прежде всего найти и знать себя.

В наше время слово «осознанность» у всех на устах. Мы слышим его от духовных наставников, корпоративных коучей и обычных людей, стремящихся избавиться от стресса и улучшить свое психологическое состояние. Я же буду использовать его в конкретном значении: всеобъемлющее молчаливое понимание, включающее себя и окружающий мир; умение видеть внешний мир и отдавать себе отчет о происходящем в мире внутреннем с ясностью и невозмутимостью, ощущать взаимосвязь между собой и миром. Проще говоря, это состояние непрерывного отслеживания текущих переживаний, то есть состояние, в котором человек фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это то, что в русской философии называется моментом всеединства.

Лучшим способом достижения такого восприятия и себя и окружающего мира является медитация и вхождение в состояние «мусин».

Внимание часто похоже на стрелу, летящую вовне. Мы смотрим на мир, наружу. Но порой внимание направлено внутрь и кончик стрелы повернут на нас. Оба эти типа внимания ограничены; не получается включить в область внимания одновременно себя и внешний мир. Но может ли эта стрела стать обоюдоострой, направленной одновременно в обе стороны? Сосредоточившись на внешнем и глубоко вовлекаясь в действие, можно помнить о себе и смотреть внутрь. В этом состоянии мы осознаём свою реакцию на мир и окружающих, наблюдаем за своими мыслями и чувствами, оставаясь сосредоточенными на внешнем объекте. Прислушиваясь к ощущениям и информации от органов чувств, мы пробуждаем телесную мудрость и начинаем ставить под сомнение привычные воззрения и установки, не поддаваясь типичным рефлекторным реакциям. Мы наконец осознаём, что вызывает в нас самый глубокий отклик.

Но это уже «высший пилотаж» предлагаемого Пути. Такое состояние будет возникать спонтанно, когда вы находитесь в «мусин».

Вступающим на Путь я бы советовал не париться ни о чем, а

снимать своим фотоаппаратом что и как хочется, т.е. следовать своим внутренним импульсам.

Собственно, получение фотографий \_ это постоянная дзенская практика: в процессе съемки все начинается с «разогрева» медитацией, поиска, настройки, на нужную волну... Потом уже начинается фотография, своеобразное погружение в транс, вдохновение, которое словно уносит автора от физических рамок мира, заставляя погружаться в его суть.

Техника ничто, твердит дзен. Главное — правда жизни, духовная свобода и естество природы. Истина находится повсюду.

Еще одна дзенская мудрость утверждает: *«Прежде чем прицелиться, лучник зорко всматривается внутрь самого себя»*. Этот парадоксальный постулат про лучника имеет непосредственное отношение также и к искусству фотографии. Чтобы научиться этому искусству, художник должен уметь правильно жить, идя по своему Пути, а не только осваивать технику фотографии. Ибо подлинная цель художественного и духовного самовыражения показать путь к истине, найти источник истины в собственном сердце.

Творчество — вот ключевое слово нашего века. Без творчества нельзя написать хорошую программу для компьютера, придумать новое конструкторское решение, завладеть вниманием клиента, составить успешный бизнес-план, изобрести что-то принципиально новое. Всякий, кто хочет жить достойно в новом веке, должен стать художником в своем деле и научиться творчески решать повседневные задачи.

Великий русский философ Николай Бердяев говорил о творчестве как об откровении, в котором обнаруживается истинная природа человека. По Бердяеву, творчество — это обнаружение настоящей духовной свободы и достижение человеком своей подлинной природы.

Но что и как фотографировать? Как можно «поймать» Дух места? Как уловить «решающий момент»?

**«Внутри движения есть один момент,  
когда элементы находятся в равновесии.  
Фотография должна уловить важность этого момента  
и удерживать в неподвижности его равновесие».**

**(Анри Картье=Брессон)**

**Решающий момент**

«Решающий момент» - это термин, введенный Анри Картье-Бессоном, одним из самых влиятельных фотографов 20-го века. По его словам, это означает запечатлеть объект или событие, которое является эфемерным и спонтанным в состоянии «мусин». По идее изображение должно отражать суть самого события. Но у фотографа может быть только одна доля секунды, чтобы сделать снимок. Ваши глаза должны видеть будущий кадр, почувствовать композицию снимка, или представляя нужное выражение лица. Вы должны быть готовы в любой момент нажать на кнопку спуска затвора, и делать это, полагаясь на свою интуицию.

Чтобы выхватывать моменты из потока времени нужно обладать восприимчивостью и осознанностью, уметь обосновать свой выбор. Момент становится способом донести до окружающих ваш взгляд на мир, свою открытую или тайную позицию. Переход от созерцания (Гуань) к концентрации внимания (Джи) нужно совершить до того, как щелкнет затвор. В миг, требующий инстинктивной, спонтанной реакции, уже не до того. И в поиске идеального момента вашими помощниками станут знание себя и внимание к миру. В нем волей-неволей проявляются многие аспекты вашего Истинного «Я»: психологические особенности, социальные и политические взгляды, естественные склонности и условности, навязанные обществом в процессе социализации.

Момент выбираете вы, и он говорит многое и о вас, и об окружающем мире.

Гибкая, подвижная осознанность — «состояние за пределами ума», т.е. «мусин» — позволяет фотографу проворно выхватывать моменты из потока. Те постоянно сменяют друг друга, и вы должны синхронизироваться с потоком — присутствовать в каждом моменте, а потом в следующем. Для этого нужны легкость ума, быстрота реакций и палец, молниеносно щелкающий затвором. Уловить момент можно только инстинктивно. Мыслящий мозг слишком медлителен.

Пристально наблюдая за объектами, можно многому научиться. Порой вы замечаете, что какая-то поза, жест и выражение лица характерны для человека. Вы видите, как спадает маска и проявляется его суть. Но главное — вы можете уловить в происходящем на ваших глазах симфонический ритм, нарастание и убывание, постепенное увеличение интенсивности или тихое мурлыканье мелодии, подчеркиваемое барабанной дробью.

Наблюдатели и фотографы, к своему удивлению и даже

потрясению, обнаруживают, что в простых повседневных моментах встречается то, что опровергает все ожидания и противоречит укоренившимся стереотипам и шаблонам. Если такое происходит, это очень хорошо. Для этого и нужно созерцание. Благодаря ему мы становимся более непредвзятыми и свободными.

Анри Картье-Брессон в своей книге и альбоме фотографий «Решающий момент» пишет: *«Для меня фотография— это мгновенное узнавание в долю секунды значимости события, а также точная организация формы, которая создает подлинное выражение этого события».*

Все происходящее подводит нас к этому моменту, наиболее красноречиво отражающему суть события и его дух в определенной точке времени и пространства. Момент, который выбираете вы, который вы сочли решающим, и есть метафора, отражающая вашу истину. Умение распознать этот пик, кульминацию или самые значимые моменты в потоке событий поможет сделать снимки, которые рассказывают историю и символически отображают смысл и дух происходящего. Картье-Брессон считал, что эти моменты соответствуют определенным точкам на временном отрезке и в пространстве кадра. Вторая вашей точке зрения на объект, визуальные элементы подкрепляют ее.

Нынешнее поколение фотографов думает, что поймать решающий момент им поможет серийная съемка, с большим количеством кадров в секунду, но это не совсем так. Да, возможно серийная съемка поможет вам в этом, но по-настоящему дождаться той самой доли секунды, в которую и нужно успеть сделать снимок вам поможет только внутреннее чутье и инстинкт.

Один из важнейших аспектов в фотографии решающего момента – это тренировка глаза, чтобы видеть, выделить и воспринимать не только сознанием, но и на бессознательном уровне то, что происходит перед вами.

Начните наблюдать за узорами, цветами и объектами съемки. Затем начните смотреть на вещи, которые нарушают или оспаривают эти узоры, цвета и сюжеты. Иногда это чистое голубое небо и одно темное облако, маячащее вдалеке. В других случаях это цвет, который выглядит неуместным на однотонном, казалось бы, холсте. Научиться видеть и распознавать эти элементы должно стать второй натурой – с фотоаппаратом или без него.

Не каждую сцену нужно документировать (снимать). Иногда достаточно просто понаблюдать, распознать решающий момент

и просто двигаться дальше. Один из советов, который может быть полезен, - использовать непрерывный затвор, т.е. несколько кадров во время съемки.

Я не являюсь большим поклонником метода «распыляйся и молись» - делать много снимков и надеяться, что один из них окажется удачным. Но думаю, что это отличный способ научиться распознавать решающий момент на снимках. Сделайте серию снимков, просмотрите их, проанализируйте каждый кадр и найдите тот самый момент. Затем посмотрите на снимки до и после, чтобы понять, почему вы выбрали именно этот кадр.

Это упражнение - отличный инструмент для обучения, пока вы не начнете доверять своим инстинктам и интуиции, чтобы распознать кадр, который вас зацепит, в котором будет проявлен Дух места.

Фотография в значительной степени субъективна. Решающий момент также очень субъективен. То, что один человек может посчитать упущенным моментом, для другого может быть очень творческой формой самовыражения.

Не падайте духом, если вы постоянно слышите негативные отзывы. Продолжайте в том же духе, и в конце концов, если почувствуете, что прогрессируете и создаете снимки, которыми вы гордитесь, - вот что важно. Правила созданы для того, чтобы их нарушать!

Моя личная техника съемки.

Все описанное выше, касательно фотосъемки и получения дзен-фотографий представляет собой некое обобщение моей практики фотографирования. Но многие нюансы из описанного я опускаю и на них не обращаю внимания. Это связано с многолетней практикой и доведения многих моментов съемки до автоматизма.

Сегодня моя практика выглядит приблизительно так. Начинаю с определения места съемки. Обычно это какая-то локация, место, выделяющееся чем-то из окружающей среды и имеющее, как правило, свое название. Это может быть все что угодно - парк, монастырь, пляж, концерт, маршрут в горах и т.д.

Время съемки не выбираю. Это как получится. У меня маленький фотоаппарат Canon SX130 и стараюсь постоянно его носить с собой (на всякий случай). Помимо этого, при себе всегда есть смартфон. Иногда получается, что оказываюсь в интересном месте совершенно неожиданно. Тогда останавливаюсь, привожу себя в трассовое состояние и начинаю снимать.

Относительно медитации. Перед выходом на съемку специально не медитирую. Многолетние утренние занятия медитацией, тай-цзи-цюань и цигун позволяют входить в состояние «мусин» очень быстро. По приходу в место съемка нахожу удобное место и сидя медитирую в течение 5-7 минут. Если места не нахожу, то медитирую при ходьбе приблизительно такое же время. Сначала концентрирую внимание на дыхании и после появления светящегося шарика на кончике носа начинаю мысленно расширять его до вхождения в состояние созерцания (гуань). После этого начинаю движение по месту съемки созерцая окрестности. Сознание при этом пустое, я лишь наблюдаю, т.е. созерцаю. Как только мое внимание что-то привлекает, мгновенно перехожу в состояние «джи», т.е. концентрирую все внимание на этом объекте или событии. Концентрирую внимание до уровня отождествления себя с объектом съемки. Мы становимся единым целым. Как происходит момент съемки точно не знаю, точнее, просто не могу это описать словами. Это происходит спонтанно, самопроизвольно. Второй раз не снимаю, момент уже ушел. Снова перехожу в состояние созерцания (гуань) и продолжаю путь до следующего момента. Таким образом я делаю не менее 100 снимков. Иногда гораздо больше. Все зависит от места и времени. Скажем, при путешествиях по Тибету я сделал более 3000 снимков. Но впоследствии из части этих снимков сделал несколько чаньок (слайд-шоу) по отдельным местам (Лхаса, дворец Потала, храм Джокханг и др.).

Относительно настроек фотоаппарата, то тут есть нюансы. У меня фотоаппарат всегда настроен на автоматический режим. Но если есть время, то я его перенастраиваю в необходимый режим. Это приходится делать редко. Причина тут не столько техническая, как психологическая. Приходится выходить из состояния созерцания. А, вообще, умение входить и выходить из определенных состояний сознания – дело опыта и психической мобильности. У меня это происходит спонтанно. Тем не менее отвлекающих моментов стараюсь избегать. Ощущение нахождения в потоке вызывает чувство безмятежности и удовольствия. Каким-то, необъяснимым, образом, на уровне бессознательного, я ощущаю ритм Места, его дыхание, переходящее в какую-то мелодию. Окружающее меня пространство гармонизируется, и я сам становлюсь частью этой гармонии. Понятно, что все эти ощущения имеют субъективный характер и у других людей они будут другими.

Что касается выбора объектов фотографирования, то тут я сказать ничего не могу. В большинстве случаев работают какие-то бессознательные импульсы, и они не осознаются. В

некоторых случаях прошу кого-нибудь сфотографировать меня или фотографировать близких мне людей, с которыми нахожусь на месте съемки.

Во время съемки стараюсь быть самим собой и действовать в полном соответствии со своей «истинной природой», сохраняя вместе с тем контроль над своими эмоциями, над своими мыслями и чувствами, «безыскусным искусством жизни», вырастающим из бессознательного. Это накладывает отпечаток на психику и во многом предопределяет стремление к безыскусной и вместе с тем изысканной простоте, к естественности самовыражения, сочетающейся с жестким самоконтролем, стремление синтезировать бессознательно-природное начало с сознательно-культурным и найти оптимальное равновесие между «естественным» и «культурным» поведением.

Основанием такого подхода является философия и практика дзен/чань. Это удивительная восточная философия, в которой мгновенное проникновение в сущность вещей противопоставляется логическим построениям рационального ума. Без какого-либо труда такой же подход вы можете обнаружить и в учении Григория Сковороды.

Также в традиции чань/дзен подразумевается, что духовная практика не может быть выделена в качестве особенного рода деятельности. Она должна быть погружена и растворена в искусстве и повседневности, составляя ее доминантный и единственный стержень. Точно также и область эстетических феноменов не имеет права на самостоятельное существование, она должна быть растворена в повседневной деятельности, в густоте поступков, жестов и слов адепта, составлять их стержень. Ибо актуализация «просветленности», проявление интуитивной мудрости должно заключаться в любом действии, слове, поступке и т.п., которые претворяются в порыве творческого вдохновения.

Таким образом, живописная динамическая медитация на Дальнем Востоке одновременно была и техникой для духовного самораскрытия, и самим духовным самораскрытием. Создание живописного произведения в чань/дзен не требовало большого количества времени, живопись являлась мгновенным актом, как и само просветление.

Чаньский художник творил спонтанно, почти не ориентируясь на зрительское восприятие. На живописных свитках, в том числе на изображениях Бодхидхармы (Первый Патриарх чань-буддизма), мы видим и сам процесс создания изображения, и то состояние мира, которое не воплощается в видимых

формах (Дух Места). Здесь оно проявляется, фиксируется живописной пустотой, незаполненным пространством свитка и является его важным элементом. Мир внешних форм лишь подчеркивает пустотную природу человеческого сознания, а образ изображенного мира – это образ мышления человека, обусловленный бессознательным. Изображенное на свитке в процессе медитации преобразовывалось, теряло свое значение для мастера, становилось для него лишь внешним, превращалось в знак. И с этого момента начинался новый процесс – процесс созерцания этого произведения «зрителем», – медитация, нацеленная на постижение того, что стоит за каждым чаньским свитком.

Вот, приблизительно, так и я отношусь к процессу создания дзен-фото и перепросмотру чаньки. Разница только в том, что в классическом китайско-японском искусстве речь идет о постижении того, что стоит за свитком, а я говорю о постижении Духа Места, который находится за дзен-фотографиями чаньки. Говоря иначе, речь идет о «чтении» некоего текста вне букв и слов.

**«Безмолвие – когда молчание  
пронизано мудростью».**

**(Вадим Тишин)**

**Текст без букв и слов**

Здесь возникает удивительная ситуация создания текстов, смысл которых – в уходе от текста. Такой текст может создаваться духовными стихами-гатхами и китайскими четверостишиями, либо японскими пятистишиями -- танка, живописным свитком или каллиграфией, чайной церемонией, мелодией, сыгранной на музыкальном инструменте, движением актера на сцене театра Но, камнем или волнами песка в «сухом саду», икебаной и т.д.

Традиция бессловесных диалогов и общения вне слов ведет свое начало еще от Будды, а ее значение особо подчеркивал Первый патриарх чань/дзен Бодхидхарма. Одно из наставлений которого гласит: *«Передавайте Учение вне слов».*

Классическим примером такой бессловесной передачи Учения признается случай с «цветком Кашьяпы». Однажды во время странствий Будды Шакьямуни его почитатели попросили Учителя развернуть перед ними «величественную гирлянду цветов Учения». Вместо ожидаемой проповеди Будда едва заметно указал глазами на цветок лотоса, который держал в руке. Из всех собравшихся только ближайший учение

Будды Махакашьяпа воспринял знак Учителя и едва заметно улыбнулся в ответ уголками глаз. Именно из этого признанного канонического эпизода вырастает вся традиция передачи Учения чань/дзен с помощью так называемых «уловков» - любых подручных и, казалось бы, самых неподходящих для этого вещей, светских занятий, таких как заваривание чая и процедура чаепития, театральное представление, игра на флейте, искусство икэбаны, сочинение стихов и т.д.

Известный поэт из дзэнского монастыря Нандзэндзи Сонъан Рэйгэн (1404-1488) писал в предисловии к своему сборнику «Сонъанко»: *«Вне стихов дзэн нет. Вне дзэна нет стихов».*

Точно также я могу сказать и о любой художественной практике, включая фотографию.

Именно об этом постоянно говорил Григорий Сковорода. За обычным текстом необходимо уметь читать «невидимый» текст, текст Духа.

В народе говорят о таком чтении, как о чтении между строк. Я же говорю о «чтении» чаньки за пределами дзен-фотографий, входящими в эту чаньку.

**«Редактор - человек, который знает,  
что ему нужно, но не знает,  
что это такое».**

**(Леонард Луис Левинсон)**

## **РАЗДЕЛ 6. РЕДАКТИРОВАНИЕ ДЗЕН-ФОТО**

Итак, фотосъемка завершена и у вас есть серия снимков того или иного места. Вы перекидываете мегабайты снимков не компьютер.

Первое, что делает фотограф, выбирает лучшие фотографии, а технически неудачные удаляет.

У вас за плечами десятки просмотренных видео и прочитанных обучающих текстов. Это всё хорошо, но что делать? С чего начать редактирование (обработку) фотографий?

Первое, что необходимо запомнить - это зависит от вашего индивидуального видения и вы определяете, что должно быть достигнуто в дополнение к уже сбалансированным изображениям. Какая цель вашей работы? Что вы хотите получить в результате?

Выше я уже говорил о трех уровнях восприятия чаньки. От этого и будем танцевать дальше.

Первый уровень \_ это фоторассказ об определенном месте или событии. Обычно этот уровень вызывает наибольший интерес у окружающих и имеет самое большое количество просмотров и отзывов в Интернете. Тут все понятно. Смотрят те, которые в этом месте бывали или собираются его посетить. У меня на канале в Ютубе более миллиона просмотров и это вызвано интересом к местам или событиям, в которых я побывал и мой взгляд, скажем, на Бродвей в Нью-Йорке, или монастырь Шаолинь в Китае, или Белый пляж на острове Борокай на Филиппинах, или процедура изгнания Демонов с острова Бали в Индонезии, ну и т.д. Чаньки – это не только фоторассказы о дальних странствиях. Фоторассказы могут быть и об интересных местах России. Можно рассказывать об примечательных местах одного города, о его парках, пляжах, концертах, праздничных мероприятиях и т.д. Можно интересно рассказать о каком-нибудь невзрачном событии. Все в ваших руках.

Второй уровень – это фоторассказ о себе любимом. Он может быть интересен вашим близким, людям, которые вас знают или знали в прошлом. Вы им можете рассказать о каком-нибудь эпизоде из своей жизни. Но если у вас чаньок (слайд-шоу) много, и они отражают разные периоды жизни, то это уже можно рассматривать как фото летопись вашей жизни. Фактически этот уровень есть способ поведать о «моей» истории, о которой большая «большая» история ничего не знает и не желает знать. Как сохранить эту малую историю, этот опыт индивидуальной жизни? Вот чанька и становится таким способом представления частного, незначимого – того, что всегда отвергается полномасштабным историческим повествованием. Имейте в виду, что такая фото летопись может быть интересна не только вашим потомкам, но и профессиональным историкам школы «Анналов» (Новая историческая наука). В таком случае, вы оставите свой след в исторической науке.

Третий уровень – собственно и представляет собой инструмент познания своего «Истинного «Я». Здесь предполагается индивидуальный полноформатный перепросмотр чаньки. И если первый и второй уровень восприятия чаньки требует достаточно высокий уровень обработки фотографий, то третий уровень этого не требует. Однако, создавая чаньки, я всегда редактирую фотографии до определенного уровня, который определяю интуитивно и считаю достаточным не только для самопознания, но и для показа другим.

Поделюсь с вами своим рабочим алгоритмом обработки снимков, который может стать для вас опорным. Но вы можете выбрать другой. Все в ваших руках. Любой план обработки можно и нужно подстраивать под себя, а это моя отправная точка создания чаньки. Имейте это в виду.

#### *Проявка RAW.*

Проявка RAW — это нулевой этап, с которого всё начинается. Он необходим, в каком бы жанре вы ни работали. Дело в том, что RAW-файл (от английского RAW, что значит «сырой») — это не совсем фотография, а скорее «голый» негатив, если проводить ассоциацию с плёночной съёмкой. Негатив нужно проявить, подготовить к печати. Так и фотограф подготавливает RAW-файл к тому, чтобы он стал полноценной фотографией.

На этом этапе предпочитаю следующий путь:

Выбрать и обработать фотографию полностью, чтобы после сразу же сохранить. В таком случае все этапы, описанные ниже, вы стараетесь сделать сразу. Это быстрый вариант, который хорошо подходит для наших целей. Я всегда так и делаю.

Естественно, о журнальной ретуши и высочайшем качестве тут речь не идёт. Да это и не задача нашей съёмки. Тут ваша задача — «вытащить» детали из теней, осветляя их, и из света — затемняя, а также исправить следующие недостатки, если они есть:

- подправить яркость, если фотография слишком тёмная или слишком светлая.
- выставить правильный баланс Белого, если фотография желтит, зеленит, синит, краснит.
- убрать искажения объектива и хроматические аберрации.
- уменьшить шумы.
- изменить отдельные цвета, их яркость и насыщенность.

#### *Кадрирование.*

Кадрирование — это возможность улучшить композицию фотографии и убрать из неё лишнее без долгой ретуши. Происходит это с помощью того, что мы просто обрезаем часть холста фотографии.

Кадрируя, мы концентрируем свое и внимание зрителя на самой нужной части кадра, например, на участке фото, где наиболее четко проявлен Дух места или лице человека, а не на проводах на небе или гуляющих на фоне людях. Также на этапе

кадрирования можно выровнять горизонт. То есть сделать так, чтобы горизонтальные линии были горизонтальными. Например, чтобы линия бескрайнего моря, уходящего вдаль, не «заваливалась» влево или вправо.

#### *Техническая ретушь.*

На этом этапе мы убираем всё лишнее, что не получилось обрезать при кадрировании. Чтобы понять, что именно нужно убрать, представьте, что вы художник, который рисует картину с нуля. Убирайте всё, что вы бы не нарисовали, будь вы художником.

Примеры того, что мы убираем на технической ретуши: трубы, залезшие в кадр, источники света; грязь, мусор, окурки, царапины и следы на фоне; людей на фоне. Естественно, в том случае, если они не входят в вашу задумку; вывески, надписи, объявления. Любой текст и цифры – это информация, на которую зритель обращает внимание, считывает и над которой задумывается. Если это мешает-- убирайте. В крайнем случае можно затемнить или обесцветить, чтобы яркий цвет не бросался в глаза; и т.д.

Важное уточнение! Никогда не работайте на исходнике. Всегда создавайте дубликат, чтобы в случае ошибки у вас был нетронутый оригинал.

#### *Ретушь лица.*

Если в чанке есть портреты, то вы обрабатываете и их. В зависимости от задач, ретушь может быть более или менее сильной. Если вы делаете «живой» портрет (что обычно и бывает), вам может быть достаточно убрать пару прыщиков.

#### *Работа с тоном.*

Тон — это яркость. На этом этапе вы можете осветлить или затемнить отдельные части фотографии, чтобы сделать акцент на одних деталях и приглушить другие. Например, чуть осветлить глаза или лицо человека, которые находятся в тени. На этом же этапе следует поднимать контраст.

#### *Цвет и тонировки.*

На этом этапе можно закончить работу с цветом. Например, перекрасить отдельные элементы фотографии, наложить тонировку, которая изменит цвет всего снимка. Также на этом этапе можно привести фотографию к определённой цветовой схеме.

Важное уточнение. Этот этап, как и любой другой, необязателен.

Вообще весь предложенный алгоритм — это не непреложная истина, а лишь один из вариантов, рабочая схема, которую можно и нужно подстраивать под себя и свои задачи.

У разных людей может быть разный взгляд и разные техники обработки.

*Поднять резкость.*

Это финальный этап, который всегда должен идти в самом конце, так как он может подчеркнуть недостатки текстуры.

*Этапы обработки - пошаговый план:*

- Проявите Raw.
  - Подтяните яркость (осветлите или затемните);
  - Исправьте баланс Белого;
  - Уберите шумы;
  - Удалите хроматические аберрации и дисторсию;
  - Поработайте с цветами, если хотите.
2. Кадрируйте фотографию, чтобы улучшить композицию.
  3. Техническая ретушь — уберите всё лишнее, что отвлекает внимание от вашего видения.
  4. Ретушь человека/объекта в портретной или предметной съёмке.
  5. Работа с тоном. Расставляем акценты, осветляем и затемняем отдельные части фотографии.
  6. Работа с цветом, добавление тонировок.
  7. Резкость.

Короче говоря, обработка фотографий требует дополнительных навыков и просто

сфотографировать хорошую сцену недостаточно. Вообще, существуют два направления, по

которым вы можете изменить фотографии путем обработки:

1. Сделать фотографию максимально реалистичной.
2. Драматизировать снимок, делая его нереальным.

Можно выбрать одно из этих двух направлений или нечто среднее между ними, но убедитесь, что вы обрабатываете фотографию осмысленно, а не просто ради самой обработки.

Имейте в виду:

- Если вы сначала представите образ, которого хотите достичь, прежде чем начнете обработку снимка, то сможете сократить время обработки.
- Визуализируйте картинку прежде, чем откроете Photoshop или другую программу.
- Съемка фотографии — это только полдела, а следующий шаг заключается в том, чтобы представить изображение с новой силой и глубиной через обработку.
- Будьте креативны. Обработка сама по себе является искусством, которое не может быть скопировано. Конечно, вам следует ознакомиться с инструментами Photoshop и обрести навыки использования редакторских программ. Но в вас должен пробудиться художник, чтобы вы могли начать использовать эти инструменты для конкретной цели.

*Чего нельзя делать при обработке снимков:*

- Не пытайтесь подражать стилю обработки других. Да, время от времени это может хорошо работать, но их стиль не может удовлетворить ваши фотокартинки.
- Не пытайтесь спасти неудачные кадры с помощью обработки.
- Убедитесь, что обработка не меняет суть вашего исходного изображения. Как вы знаете, все должно быть в меру.
- Учитывая наличие передовых редакторских программ, доступных на сегодняшний день, не позволяйте им заменить себя в искусстве фотографии.

Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы:

- Обработывая фотографии, вы можете творить чудеса. Но всегда сохраняйте хрупкий баланс, так как обработка должна помочь картине, сделать ее более интересной, а не наоборот.
- Ваша цель — не отдельно взятая дзен-фотография, а их серия, чанька, в которой «проявлен» Дух места.

И, наконец, люди должны наслаждаться фотографиями, а не обработкой. Редактирование снимка -- это не то, чем, как правило, гордится фотограф.

**«Если вы намереваетесь рассказать личную историю, пусть она будет действительно личной.»**

**Пригласите слушателей в путешествие.**

**Сделайте его таким наглядным и богатым на образы,**

**чтобы они ясно видели себя рядом с вами  
в момент описываемых событий».**

**(Кармин Галло)**

## **РАЗДЕЛ 7. СОЗДАНИЕ СЛАЙД-ШОУ (ЧАНЬКИ)**

**«Все радости жизни - в творчестве.**

**Творить - значит убивать смерть».**

**(Ромен Ролан)**

### **Чань/Дзен в художественном творчестве Востока**

Прежде чем перейти к технике создания чаньки, надо еще раз вернуться к учению и практике чань/дзен. Это поможет добиться углубления понимания теории и практики Учения и оказать помощь тем, кто ищет практического руководства в постижении Истинного «Я».

Из содержания этого текста можно получить более ясное представление о том, как осуществляется работа Чань/Дзен в действительности. Ибо нет более квалифицированных учителей практики Дзэн, чем реальная практика его воплощение в художественной деятельности народов Дальнего Востока. Речь будет идти о культуре Японии и это связано с тем, что именно японский Дзен наиболее известен как на Западе, так и в России. Воплощение Чань-буддизма в китайскую культуру известен гораздо меньше. Но говоря о японском художественном творчестве будем иметь ввиду, что его истоком является чань-буддизм Китая. Коль говорить будем о Японии, то и «чань» будем называть «дзен», что одно и то же.

В Японии дзэнским влиянием оказались затронуты практически все виды художественного творчества: поэзия вака, рэнга и хайкай, боевые искусства, исполнительское искусство театра «Но», садово-парковое искусство, чайная церемония, искусство составления букетов икебана и живописное искусство. Несомненно, в небольшом тексте невозможно дать исчерпывающий анализ того огромного влияния, которое дзэн оказал на японское искусство, но такая задача и не ставится. Я намерен выявить только стержневые, несущие черты духовных форм, с помощью которых дзэн влиял на японское искусство, и их реализацию в отдельных произведениях. И, конечно, на те формы, которые имеют непосредственное или опосредованное отношение к созданию чаньок.

Духовная основа дзэн-буддизма состоит из строгой системы постулатов. Дзэн отвергает логико-дискурсивное знание, любые конвенциональные, прежде всего словесные. Основанием постижения истины Дзэн-буддизм считает истинное реальное, которое находится вне рационального уровня познания, вне слов и любых условных конвенций, принятых в обществе с целью осуществления коммуникации. В дзэн принято, что истина постигается с помощью интуитивного проникновения в глубины реального, что достигается медитацией и работой над коанами, парадоксальными диалогами и высказываниями дзенских патриархов. Постижение сути коанов зависит не от логического, рационального размышления над ними, а состоит в активизации, путем созерцательной практики, глубин своего Истинного «Я» и Абсолюта.

Обратите внимание – этим же путем идет и Григорий Сковорода в своих призывах к «жеванию», т.е. медитации над образами Библии.

Восприятие буддийских доктрин, философско-религиозное отношение к миру и искусству привели к тому, что дзэн-буддийские истины стали выражаться, прежде всего, посредством художественных практик.

В японской культуре занятия искусствами были предназначены прежде всего для того, чтобы реализовать внутри человека «природу Будды», т.е. Истинное «Я» путем достижения сатори. Созданное художником произведение искусства должно было, прежде всего, продемонстрировать уровень внутренней самореализации, свидетельствующий о степени продвижения художника на дзенском пути.

Мастер живописи или письма тушью порою подолгу сидит в состоянии «мусин» и, лишь достигнув наивысшего медитативного состояния сознания, «выливает» его на холст, бумагу, камень или дерево. Он уже не художник или скульптор, он инструмент в руках великого творца всего прекрасного и единственно правильного – природы.

Идя по Пути необходимо освободиться от рационального контроля за своими действиями, достигнув предельной концентрации сознания (санскр. экаграта) и слияния субъекта с объектом. Как я уже говорил, дзэн не признает «различений», и в любом искусстве становится важным достичь такого состояния сознания, когда субъект и объект перестают существовать по отдельности, сливаются в одно, а достичь этого состояния можно только на уровне «мусин», т.е. состояния «не-ума». Как пишет Судзуки, в «буддийской фразеологии «мусин» означает

*выходить за пределы любой двойственности, будь то жизнь и смерть, добро и зло, бытие и небытие. Именно там, в основе дзэн, черпают свои истоки все разновидности искусства». Могут лишь добавить – и философии тоже.*

Вот как в одном из трактатов по живописи представлена только лишь подготовка художника к написанию картины или каллиграфического свитка: *«В тот день, когда он хотел рисовать, он сел к окну, приводил стол в порядок, зажигал благовония справа и слева от себя, брал хорошие краски и чернила высшего качества, потом неторопливо мыл руки, чистил чернильницу, словно ждал в гости важного человека, успокаивая так свой дух и собираясь с мыслями. Только потом он начинал рисовать».*

Лишь войдя в медитативное состояние и «отключив» контролируемую функцию разума, художник приступал, наконец, к рисованию. *«Взяв в руку кисть, – пишет Н. Росс, – художник рисовал чернилами сумиэ по шелку или бумаге и не мог остановиться, не завершив; нельзя было даже ничего исправить». О том же эффекте работы бессознательного пишет Судзуки: «Кисть выполняет работу независимо от художника, который лишь позволяет ей двигаться, не напрягая свой ум. Если только логика или рефлексия встанут между кистью и бумагой, весь эффект пропадет. Это закон сумиэ... Художник не стремится к реализму. Смысл сумиэ – заставить дух изображаемого предмета двигаться по бумаге. Каждый мазок кисти должен пульсировать в такт живому существу. Тогда и кисть становится живой...».*

Состояние «мусин» («не-ума») играло важную роль во всех дзэнских искусствах. Если хочешь изобразить что-нибудь, говорили дзэнские художники, ты должен в первую очередь забыть о себе и об объекте твоего искусства. Советский и российский востоковед-японист Г.П. Григорьева писала: *«Художники Японии говорят: чтобы нарисовать сосну, нужно уподобиться сосне; чтобы нарисовать ручей, нужно уподобиться ручью. Это не значит, что человек становится сосной, это значит, что он начинает чувствовать сосну». Достижение в состоянии забвения себя, единобытия с объектами художественного изображения можно описать и словами Д.Т. Судзуки: «Знать цветок – значит стать цветком, быть цветком, цвести как цветок, и радоваться солнечному свету так же, как и дождю. Когда это происходит, цветок говорит со мной, и я знаю все его секреты, все его радости, все его страдания; это значит – всю жизнь, трепещущую в нем».*

Итак, в творческом процессе необходимо освободиться от

рационального контроля за своими действиями, достигнув предельной концентрации сознания и слияния субъекта с объектом в созерцании. Как я уже говорил, дзэн не признает «различений», и в любом искусстве становится важным достичь такого состояния сознания, когда субъект и объект перестают существовать по отдельности, сливаются в одно, а достичь этого состояния можно только на уровне «мусин», т.е. состояния «неума».

Чтобы полнее представить парадигму понятия «мусин», следует заметить, что состояние «не-сознания» в Японии приписывалось не только совершенномудрым монахам, но и совершенным в своем роде любым специалистам, в том числе и куртизанкам. Проститутки, жившие в домах любви, выполняя свои обязанности, пребывали в «мусин» и не были связаны мыслями о гостях и вожделениями. Как писал американский исследователь У.Лафлёр, проститутка и монах являются лиминальными фигурами по отношению к обычным членам социума. Как и монах, куртизанка занимает позицию «сюккэ» (ушедшей из дома), поэтому она может даже учить истинному отношению к жизни приходящих к ней мирян, погрязших в быте, чинах, деньгах, славе и прочей суете.

Тем более, в дзэнской философии нет разделения на «тот» и «этот» миры, в действительности все феномены взаимопроникающи и «форма есть пустота, а пустота есть форма» и «сансара и нирвана» представляют собой одно. Есть только одно Реальное – то, которое переживает человек, и это Реальное представляет собой Абсолют. Каждый объект мироздания, даже самая малая травинка и пыль, уже содержит в себе природу Будды, поэтому незачем специально искать просветления, нужно только осознать, что мы уже Будды, и по-новому, уже с просветленным сознанием, слиться со всем миром.

Живопись для дзэнского художника всегда была не просто ремеслом, но сакральным медитативным актом, настоящим ритуалом.

Возможно, почитание природных объектов восходит к древнейшей национальной религии японцев – синтоизму, в котором все природные и созданные человеком объекты наделялись душой; в каждом природном объекте жило свое божество – ками и даже слова имели свою душу – котодама. Из синтоизма обожествление всех объектов мироздания перешло в японский буддизм, а после проникновения китайского чань на Японские острова, и в дзэн-буддизм.

Уже говорилось о том, что все живые и неживые природные

объекты имеют природу Будды. *«Вот почему китайский мыслитель Досе беседовал с камнями в пустыне о вездесущности природы Будды, и они кивали ему в знак согласия»* (Судзуки). С психологической точки зрения, в подобном состоянии сознание без всякого сопротивления отдает себя некой неведомой «силе», которая приходит к человеку из ниоткуда, т.е. бессознательного, но все же является, вероятно, достаточно мощной, чтобы управлять всей областью сознания и заставить его работать на это «неведомое».

Бессознательное и в искусстве живописи и каллиграфии, и в искусстве фехтования на мечах позволяет человеку высвободить свою спонтанность и действовать мгновенно, безо всяких размышлений. Нужно отбросить даже саму мысль о спонтанности, потому что мысль о «не-мысли» будет означать «остановку» сознания на внешнем для него объекте, задержку движения. А любая задержка движения в живописи и каллиграфии вызывает искажение изображения, а в боевых искусствах – поражение. Но это не означает просто мгновенной смены событий. Смысл в том, чтобы не позволить уму «остановиться» на чем бы то ни было. Простая мгновенность бесполезна, если ум «останавливается» даже на мгновение. Пока есть «остановка» на мгновение, ваш ум не является вашим, ибо в таком случае он переходит под контроль другого. Когда ум высчитывает, насколько следует быть быстрым в движении, уже самая мысль делает ум пленником. Вы больше не хозяин самого себя. При этом, как пишет Судзуки, *«[нельзя смешивать понятия «бессознательного» в искусстве фехтования и в психоанализе, поскольку в первом отсутствует идея «Я» как Эго. Искусный фехтовальщик не имеет представления ни о личности врага, ни о своей личности: он является безразличным наблюдателем фатальной драмы жизни и смерти, в которой сам активно участвует»*.

Японский художник и дзэнский монах Сесшу был мастером сильных, жестких мазков. Скалы и бамбук, изображенные им, резки и контрастны на фоне гор и пространства, словно увиденные впервые. Актуальность живого моментного присутствия в настоящем – одна из форм, применяемых в реализации дзэн. Пейзаж в стиле хабоку полон опыта моментного восприятия. Вот что-то подобное должны добиваться и мы, в своих дзен-фотографиях и процессе создания чаньки.

Влияние дзэн-буддизма особенно сильно проявилось в поэзии хайку. Хайку – одна из самых коротких форм в мировой литературе: стихотворение хайку состоит всего-навсего из трех строк по 5-7-5 слогов в каждой.

В подлинном хайку, как и во всей дзенской поэзии, должно проявится состояние «мусин» (не-ума). В хайку поэт достигает такого состояния, когда субъект и объект как бы исчезают, и проявляется дзэнский недуальный взгляд на мир как целое. Хайку как бы нивелирует авторское «Я», которое должно исчезнуть, чтобы проявилось бессубъектное сознание, открытое миру. Приведу несколько примеров хайку, в которых особенно ярко проявилось дзенское влияние.

Поэтесса Тиё из Кага получила задание от своего Учителя написать хайку о кукушке. Это одна из самых традиционных тем в классической японской поэзии. Сохранилось немало пятистиший танка в различных сборниках средневековой поэзии, где воспевалась кукушка. Тиё сложила несколько стихотворений, которые не понравились ее Учителю. Они были слишком рациональны, шли «из головы», а не глубин души и отличались изощренной техничностью, которая свидетельствовала о том, что собственное «Эго» поэтессы продолжало сохраняться в творческом акте.

В японском искусстве человек должен превзойти уровень рационального постижения и отбросить свое «Эго» с целью достичь интуитивного понимания истинной реальности (реального). Д.Т. Судзуки писал о том, что даже слово «интуиция» еще сохраняет оттенок интеллектуализма, более уместным, говорил он, является термин «чувственное постижение», при условии, что чувство понимается не в том смысле, как его трактуют современные психологи, а как состояние, в котором конечное начинает ощущать в себе бесконечность. Подлинная поэзия возникает тогда, когда поэт отбрасывает свое сознательное «Эго» и открывается воздействию глубин бессознательного, в том смысле, как оно было трактовано в данной книге выше. В конце концов Тиё сочинила следующее хайку о кукушке:

*«Крик: «ку-ку», «ку-ку»*

*Всю долгую ночь*

*И наконец, рассвет!»*

Как пишет Д.Т. Судзуки, «ночная медитация Тиё над кукушкой помогла ей открыть свое бессознательное». Здесь можно вспомнить знаменитую проповедь птицам св. Франциска Ассизского. Но важно понимать, что дзэн не является религией пантеизма, в котором Бог отождествляется с природой. В дзэн, действительно, Природа и Абсолют – одно, но это утверждение идет от идеи недуальности природного мира и нирваны, человека и природы, от максимы «Все в Одном и Одно во всем».

Пожалуй, природа стала главным объектом изображения в дзенском искусстве. Это произошло, видимо, потому, что именно природные объекты давали возможность художнику продемонстрировать свое постсаторическое состояние сознания, проявляющееся в слиянии человека с миром природы, неразличение субъекта и объекта. Как пишет исследователь дзэнской монашеской лирики А.М. Кабанов, «осознание нерасчлененности субъекта и объекта позволяло дзэнским монахам воспринимать мир природы не только как равноправного, хотя и молчаливого, собеседника, скрашивающего минуты одиночества, но даже как наставника, способного помочь там, где оказались безуспешными усилия мудрых монастырских учителей».

В стихотворении Кокэна Мекая (XIV век) «Думы, записанные во время болезни» рассказывается о том, как он достиг сатори при виде хлопьев снега на распутившихся цветах:

*«Высоко на белой стене висят разбитые сандалии.*

*Утро настало.*

*Весенний снег лежит на распутившихся цветах.*

*Двадцать лет искал истину в южных краях,*

*А теперь вдруг «пробудился» в горной келье».*

«Разбитые сандалии» напоминают о двадцатилетних странствиях в «южных краях» (то есть на юге Китая) в поисках истины. И уже только после возвращения на родину при виде красоты распутившихся цветов, покрытых весенним снегом, поэт в одно мгновение осознал, что опыт двадцатилетних поисков истины и «пробуждение» (сатори), дарованное природой в одном мимолетном мгновении, в сущности, равнозначны.

. Хайку -- это тот путь, благодаря которому холодный зимний дождь, вечерние ласточки, дневная жара и долгота ночи становятся поистине живыми, разделяют нашу человечность, говорят на своем молчаливом и выразительном языке.

И наконец, остановимся на самом известном в истории этого вида поэзии -- хайку Басё «Старый пруд»:

*«Ах, старый пруд!*

*Прыгнула лягушка:*

*Всплеск воды».*

Хайку строго организовано. Его эффект лежит в непосредственном соседстве трех конкретных образов, которые, если их вырвать из контекста японской мысли, несут мало смысла. Даже при

поверхностном рассмотрении образов этого стихотворения можно прийти к выводу, что образ старого пруда означает постоянство или, возможно, протяженность времени, в то время как прыжок лягушки в пруд означает краткую продолжительность жизни. Поверхность воды разбита, концентрические круги взволновали ее, но вскоре движение замирает. Короткое движение мгновения жизни исчезает в вечной неизменности.

Влияние дзэн на поэзию хайку в большой степени проявилось в том, что хайку предлагает читателю не интеллектуальные концепты, а образные поэтические интуиции. Эти интуиции, как и все японское искусство, помещают основное содержание за пределы слов, в область, выражаясь словами Д.Т. Судзуки, «коллективного бессознательного», представляя собой своеобразные коаны (загадки), которые предполагают не рационально-логическое решение, а активизацию интуиции, чье решение приводит к сатори.

Лучшие хайку действительно являют собой плод своеобразного художественного сатори, которое может захватывать собой какую-то часть творческого сознания художника, в то время как дзэнское сатори ведет к перестройке всего психофизического состава человека. Поэзия хайку предполагает сотворчество читателя, умение вчувствоваться в содержание стихотворения и за минимумом слов, раскрыть безграничное пространство художественных интуиций.

Басе считал поэзию хайку средством самопознания, средством обретения истины, средством гармонического соединения природного и человеческого. Главное для поэта, считал Басе, - обрести истинное видение. Он говорил: *«Изменения в небесном и земном происходящие – это семена, из которых вырастает поэзия»*. Основной эстетический принцип Басе, пожалуй, лучше всего выражен в словах: *«Душа, достигнув высот прозрения, должна вернуться к низкому»*.

Басе первым заговорил об *«истине хайку»*. *«Истина в том, что ты видишь. В том, что ты слышишь. Чувство, испытанное поэтом, становится стихотворением – именно в этом и заключается истина поэзии хайку»*.

Глядя на окружающие его предметы, поэт, прозревает спрятанную в их временном обличье истинную красоту, такую ускользающе-зыбкую, что открытие ее всегда влечет за собой чувство легкой печали. Это ощущение поэт запечатлевает в стихотворении, причем выражает его не прямо и открыто, а в виде некоего «избыточного» или «дополнительного» чувства,

«послечувствования». Присутствие в поэтическом произведении этого отблеска вечной красоты, затуманенного легкой печалью, ученики Басе позже назвали «саби»

Судзуки писал: *«Здесь есть великое «Над» – в одиноком вороне, застывшем на ветке. Все вещи появляются из неведомой бездны, и через каждую можно в бездну взглянуть».*

Он имел в виду хайку Басе:

*«На голой ветке*

*Сидит ворон.*

*Осенний вечер!»*

И продолжает: *«Не нужно сочинять поэму из сотен строк, чтобы дать выход чувству, которое появляется, когда заглядываешь в бездну. Когда чувство достигает высшей точки, мы замолкаем, потому что нет слов выразить это».* Дзенские мастера, следуя Пути, выражают свои чувства минимумом слов или мазков кисти.

Вот точно так и фотограф выражает свои чувства в «решающий момент» фотосъемки. И надо помнить то, о чем Дайсэцу Судзуки не раз говорил: *«Ощущение своего «Я» как «Эго» является главным препятствием в творческом процессе. Когда оно преодолено, возникают высшие достижения в искусстве».*

Но даже это общее описание значения стихотворения есть определенная натяжка, поскольку его поэтический эффект лежит не в точном интеллектуальном концепте, но в сжатом, немногословном утверждении чувственных образов, производящих ощущение фрагментарности и изолированности. Это одно из главных качеств стихотворения, которое манифестируется одновременно другими поэтическими формами и графикой. В том числе и фотографией, точнее – дзен-фотографией. Все это имеет своим истоком дзен-буддийскую мысль, уходящую в бессознательное.

Искусство для японского дзен-буддизма было одной из форм реализации «постсаторического» состояния сознания. Дзенская практика помогала «разбудить» глубочайшие слои «бессознательного» и в измененных состояниях сознания находить опору для художественной деятельности. Недаром почти все великие художники японского средневековья были либо дзенскими монахами, либо учениками дзенских Учителей, и достаточно глубоко проникли в суть учения дзен. Художники не-монахи вели тем не менее полумонашеский образ жизни, практиковали медитацию и работали над коанами. Но следует сказать, что практикой медитации художников, как правило,

было не медитация с закрытыми глазами в «позе лотоса», а глубинные размышления над сущностью своего искусства.

Снова проведу параллель с учением Григория Сковороды. Философ из Малороссии призывал к углубленным размышлением (тщательно «жевать») над образами Библии.

Дзэнское просветление, как и постижение «внутреннего человека» у Г.Сковороды, ведет не к отказу от мира повседневности, а радикально меняет форму его восприятия. Сущность нового мировосприятия – отказ от своего «Эго» и недualьный подход ко всем объектам окружающего мира. Для достижения просветления никакой специальной практики не нужно, утверждали дзэнские учителя. Пусть ваша повседневная деятельность станет формой вашей дзэнской медитации. Этот подход оказал огромное влияние на японское искусство. Занятия художественными практиками – и это демонстрирует нам средневековое японское искусство – стали для людей искусства их дзэнской медитацией

В японской культуре не считаются подлинно присущими человеку те знания, что приобретены внешним, рациональным путем. Только то знание подлинно, которое проистекает из глубин внутренней сущности человека, присуще его истинной природе. Такое знание требует от человека отказа от своего «Эго», определяющего дуалистическое мировосприятие на рационально-дискурсивном уровне.

Обратите внимание, почти в каждой российской деревне или маленьком городке есть свой «философ» и его знают все местные жители. Как правило, он старшего возраста и имеет большой жизненный опыт. В селах Западной Украины их называют «фильзоф».

В своей духовной практике я занимаюсь созданием и перепросмотром чаньок, тай-цзи-цюань и цигун, а также практикую медитацию. Все это называю «использованием различных инструментов», чтобы постичь суть Чань/Дзен и, следовательно, свое Истинное «Я». Но Чань/Дзен – как реализацию сущности практикующего, как постижение и высвобождение Истинного «Я» – можно постичь во всех проявлениях повседневной жизни. Существует множество техник и инструментов, чтобы углублять свое понимание Чань/Дзен. Например, классические дисциплины, такие как чайная церемония и икебана. Но любое повседневное занятие – приготовление пищи, ухаживание за детьми, работа с инструментами, ходьба, стояние, сидение или лежание – может стать толчком к духовному пробуждению. В моем случае речь идет о тех вещах, которыми я владею лучше всего –

учене Чань/Дзен, дзен-фото и чаньки – это постижение Учения Чань/Дзен через дзен-фото и чаньку, т.е. постижение Чань/Дзен через просмотры и перепросмотры чаньки. Если мы будем заниматься усердно, то Истинное «Я» однажды почувствует фотокамеру, и пустота будет течь через кисти рук фотографа...

. Искусства почитались в буддийской системе ценностей как хобэн, т.е. «уловками» – средством передачи неизглаголемых прямо и непосредственно основных философско-религиозных откровений.

Одной из таких «уловок» является и поэзия рэнга. Именно принцип построения рэнга и организация японских многостворчатых ширм легли в основу создания чаньки. Но, сначала, о поэзии рэнга, создании ее связующих элементов.

Овеществленное в поэтических цепях единодушие являлось выражением буддийского стремления к снятию оппозиции «мое-чужое». Примечательное в этом отношении является именно поэзия рэнга. Она, как и другие виды творчества, расценивалась как занятие, имеющее не столько эстетический, сколько философско-религиозный смысл и назначение.

Бурный расцвет этой формы стихотворчества связан с дзэнской идеей о том, что всякая деятельность, особенно эстетически окрашенная, является формой медитации и вызывает просветление.

Стихотворение-рэнга представляет собой цепь строф (которых может быть пятьдесят, сто или даже тысяча), определенным образом «нанизанных» друг на друга. Звено такой цепи – стихотворение-танка, состоящее из сочетания пяти- и семисложных стихов и это – продукт коллективного творчества. Один поэт предлагает хайку, другой придумывает агэку, т. е. заканчивает танка, первое звено цепи. Третий сочиняет новое трехстишие, учитывая, однако, агэку предыдущего автора. Таким образом получается сочетание прямой (схема: 5-7-5-7-7 слогов) и обратной танок. Связующим звеном является агэку. Четвертый поэт дает новое двустишие, чем заканчивает новую прямую танку. Возможность продолжения рэнга, как легко заметить, практически неограниченна.

В конце концов цепь из нанизанных строф представляет собой мешанину из лоскутов, И рэнга, и хякусю сочетают в своей структуре амбивалентные свойства фрагментарности и слитности. Что я и пытаюсь получить в процессе создания чаньки.

Сходный принцип организации художественного текста можно найти в живописи. Это с особенной наглядностью проявилось

в многостворчатых ширмах бёбу, которые можно назвать живописным соответствием стихотворным цепям рэнга. В нашем случае речь идет о чаньке, которую тоже можно назвать соответствием бёбу.

Мотивы природы на ширмах свободно перетекают с одной створки на другую, композиционный центр отсутствует; собственно, нет и того, что можно назвать композицией, — все изображение не объединяется ни сюжетом, ни точкой зрения. Створки ширм отнюдь не были самодостаточными картинами. Изображения, как правило, делились по вертикали границей меж двумя створками, подобно тому как отдельные вербальные образы в рэнга заключены в две-три соседние строчки. Изображенные художником отдельные мотивы или микропространства были связаны между собой белым фоном. Объединенные им, они рассматривались уже не сами по себе, а в совокупности. Впрочем, эту совокупность, как и единичность, нельзя абсолютизировать. При экспонировании ширма ставилась на пол зигзагообразно, и в едином пространстве появлялись отдельные грани. Самое верное — сказать, что ни один отдельный знак-образ не замкнут и не свободен от влияния всех остальных и ни одна целостность не монолитна.

Прекрасный пример того же типа образного мышления является собой пространственное решение интерьера построек стиля сёин-дзукури. *«Весь дом состоит из совокупности нескольких пространств равной ценности. ..—описывает Х. Энгель, — не существует высшей точки пространства, которая могла бы предстать началом и концом. Таким образом, открытие одной комнаты другой (раздвигая стены) есть не более, как прибавление равного к равному, так что их пространства или полностью смешиваются, или, если и остаются отдельными, не конкурируют друг с другом».*

Особый склад мышления и отношения к единичному и единому, который вырисовывается из характеров знаков-образов языка искусства, находится в связи и с естественным языком. В японском, как и китайском, языке нет различия между единственным и множественным числом, не существует категории рода, у глаголов отсутствуют категории лица и числа. Идеографический характер иероглифической письменности наделяет каждый знак своим собственным смыслом, он может семантически восприниматься и вне контекста. Таким образом, обособленность отдельного знака-образа в поэзии рэнга, в живописи расписных ширм, в других видах временных и пространственных искусств практически отсутствовала. В этом ярко выраженном истечении знака-образа за себя самое, в

его стремлении создавать общие смысловые поля с другими знаками, чтобы в идеале образовать единое (безначальное и бесконечное) поле смыслов.

Вот на этих же принципах, принципах проявления буддийского учения в художественной практике, основана и практика создания чаньки. Ее смысл можно свести к формированию образа места или события путем просмотра дзен-фотографий, представляющих отдельные фрагменты этого места. В целом серия таких фото с музыкальным сопровождением и позволяет не только получить целостный образ места/события с включенным в него самого фотографирующего, но и «проявить» Дух этого места или события.

**«Мысленно человек может только воспроизвести сложную информацию. Движение, или течение, или изменение перспективы важнее, чем статическое изображение, каким бы красивым оно не было».**

**(Алан Перлис)**

#### **Слайд-шоу как чанька**

Слайд-шоу (реже — слайд-фильм) — демонстрация серии неподвижных изображений, заранее подобранных на определённую тему, на проекционном экране или электронном мониторе. Каждое изображение демонстрируется от нескольких секунд до нескольких минут, пока не сменится следующим. Смена изображения может осуществляться как вручную через произвольные интервалы времени, так и автоматически через равные промежутки.

Происхождение современного термина уходит корнями в начало 1970-х годов, когда получили популярность коллективные просмотры малоформатных слайдов, проецируемых диапроектором с музыкальным сопровождением. Современные слайд-шоу могут состоять как из фотографий, так и из другой графической информации: рисунков, диаграмм, таблиц и текстовых документов. Слайд-шоу может служить в качестве развлечения и для образовательных целей, а также для презентации.

Слайд-шоу в качестве инструмента самопознания и есть «чанька». Ее специфика в том, что слайд-шоу – чанька создается из медитативных фотографий (дзен-фото) и позволяет при перепросмотрах (многократных просмотрах) входить в бессознательное и «видеть» свое Истинное «Я» (Самость), чувствовать и осознавать Дух места.

В самом общем смысле чанька - это ролик (слайд-шоу) для перепросмотра, состоящий из заранее подобранных дзен-фотографий, сменяющих друг друга в определенном порядке, с музыкой и переходами. На третьем уровне восприятия она предназначена для идущего по Пути. Как побочный эффект она может служить как фоторассказ о каком-либо месте/событии или представлять фотолетопись жизни ее автора.

Но для того, чтобы сделать чаньку из дзен-фотографий, недостаточно простого наличия готовых снимков и музыкального сопровождения. Подключайте фантазию, экспериментируйте, и тогда ваша чанька станет по-настоящему оригинальной и выразительной. Ее с удовольствием будут смотреть другие на первом и втором уровнях восприятия. Подготовить ролик из дзен-фотографий вам поможет редактор «Киностудия Windows Live» (я использую именно этот редактор). Это удобная и доступная программа для создания слайд-шоу самой разнообразной тематики.

Далее я расскажу вам о секретах подготовки чаньки нужного нам качества.

#### *Шаг первый. Идея.*

Идея - основа успеха. Прежде, чем приступить к работе, мы должны определиться с темой для нашей чаньки/слайд-шоу. Иногда долго думать не приходится - фотографий бывает настолько много, что тема определяется сама собой. Например, вы отдохнули за границей, и после отпуска привезли множество дзен-снимков. Согласитесь, как здорово подготовить чаньку не только для самопознания, но и интересный фильм из собственных фотографий. Скажем из острова Бали, и рассказать друзьям и близким о разных местах этого необычного острова. Причем сделать такие ролики вы можете самостоятельно, не прибегая к услугам профессиональных фотосалонов. Вы можете подготовить оригинальное видео, посвященное последнему звонку, учебе в университете, утреннику в детском саду, помолвке, корпоративной вечеринке - этот список можно продолжать бесконечно. В дальнейшем вы сможете отправить ролик по электронной почте или загрузить видео на YouTube, и поделиться с близкими пережитыми впечатлениями, рассказать о собственном мировосприятии.

Таким образом, в основе сюжета слайд-шоу могут лежать любые места и события из вашей жизни. В обывательской среде наиболее популярными и востребованными темами для слайд-шоу являются следующие - свадебное слайд-шоу, семейные праздники и юбилеи, слайд-шоу из детских

фотографий, истории любви, корпоративные праздники и т.д. Могу заметить, что чаньки из путешествий, описывающие разные, но интересные места являются самыми популярными в сети Интернет. Думаю, что более миллиона просмотров моего канала на YouTube связано именно с этим моментом.

#### *Шаг второй История в картинках.*

Как подобрать фотографии для слайд-шоу? Как сделать так, чтобы личный перепросмотр чаньки для постижения своей Самости (Истинного «Я») был еще и обычным просмотром фотографий и превратился в зрелищное представление, вызывающее положительные эмоции и искренний интерес у других? Для этого используйте только качественные снимки для перепросмотра и показа. Очень часто мы имеем интересные фотографии, которые нуждаются в дополнительной обработке. Но будем считать, что свои фото вы уже отредактировали, как описано выше.

Для получения наилучшего качества слайд-шоу используйте фотографии с разрешением не менее 600 пикселей по ширине. Довольно оригинальной идеей клипа из фотографий является создание ролика из последовательно сделанных снимков. Но нам это не подходит. Используем серию фотографий с ассоциативной структурой их совокупности. Нам необходимо представить в чаньке место или событие, а не собственный поход или участие в каком-то событии.

Фотографии в сериях с ассоциативной структурой не объединены очевидной совокупностью денотативных и коннотативных признаков. В семиотическом дискурсе денотатом называют непосредственное значение, передаваемое знаком, а коннотатом— дополнительные значения и ассоциации, приписываемые знаку помимо его фактического значения, то есть денотата.

Успешность интерпретации такой серии изображений неизбежно зависит от способности зрителя видеть сходные черты и оппозиции в постоянно изменяющихся визуальных обстоятельствах. Идентификация предположительно связанных дзен-фотографий подталкивает к распространению результатов опыта их интерпретации на прочую совокупность изображений. Таким образом, установленные зрителем частные связи формируют локальный лексикод, служащий ориентиром в практически неограниченном ассоциативном поле, позволяет видеть Дух места.

Связи между изображениями в сериях с ассоциативной структурой могут быть разной степени жесткости, а их интерпретация, соответственно, разной степени управляемости,

что зависит от количества и системности подсказок, оставленных автором в названии чаньки. В сериях с ассоциативной структурой фотограф способен управлять интерпретацией изображений зрителем при помощи пространственного расположения фотографий, принципа формально-семантического подобия или, напротив, противопоставленности отдельных изображений. Обнаружение более явных связей становится лекалом для декодирования менее очевидных. Говоря проще, речь идет о калейдоскопном восприятии серии дзен-фото в чаньке.

Тут есть интересный момент. При монтаже чаньки с переходами растворения и проявления изображения и его перемещения влево и вправо, вверх и вниз, персонажи и объекты начинают двигаться и буквально оживают на экране. Создается впечатление, что вы смотрите запись видеокамеры, а вовсе не слайд-шоу из фотографий. Я использую этот прием почти всегда.

Продолжительность чаньки будет зависеть от количества используемых фотографий. Оптимальным для восприятия является показ от 12 до 20 слайдов в минуту. Также нужно ориентироваться на длительность музыкального фрагмента, применяемого в ролике.

#### *Шаг третий Звуки и чувства.*

Как выбрать нужный саундтрек?

Музыка является не менее важным компонентом чаньки, чем сами дзен-фотографии. Грамотно подобранное музыкальное оформление может сделать ваш фильм незабываемым и очень трогательным или, напротив, испортить общее впечатление от просмотра. Если вы когда-нибудь видели профессионально выполненные слайд-шоу, то наверняка замечали, что в клипах используется именно та музыка, которая способна вызвать соответствующее настроение и удачно дополнить демонстрируемые фотографии.

Чтобы подготовить запоминающееся слайд-шоу, нужно обладать хорошим эстетическим вкусом и богатым воображением. В ролике лучше использовать эмоционально-окрашенные композиции и те, которые что-то значат для вас лично. Например, если вы решили сделать клип о каком-либо путешествии, можно использовать национальную музыку той страны, о которой рассказывается в слайд-шоу. Музыка, используемая в слайд-шоу, должна быть тесно связана со своими и теми чувствами, которые вы хотите донести зрителю. В связи с этим, сопровождение нужно продумать заранее, до начала монтажа.

Используя программу «Киностудия», вы сможете добавлять неограниченное количество аудиодорожек, использовать фейдеры появления/затухания, а при необходимости обрезать музыкальный трек. Чтобы сделать слайд-шоу из фотографий психологически значимой, музыка должна четко передавать ваше настроение и звуки Духа места, вызывать соответствующие эмоции у зрителей и у вас. В одном слайд-шоу можно комбинировать разные музыкальные фрагменты. Важно, чтобы они соответствовали общему смыслу чаньки и отражали ваше настроение и настроение демонстрируемых фотографий. Сейчас в Интернет можно найти музыкальные треки любого жанра. Экспериментируйте, подбирайте различную музыку, чтобы ваша чанька зазвучала еще лучше и соответствовала Духу места и и его восприятию вами.

Имейте ввиду, что ритм и музыка присущи самому месту, которое вы снимаете. По идее в состоянии «мусин» вы должны их чувствовать. При создании чаньки надо попытаться воссоздать эту мелодию или найти что-то подобное в Интернете. Пожалуй, это наиболее затратный отрезок времени при создании чаньки, и он связан с процессом поиска соответствующего музыкального сопровождения или нужной песни. Надо иметь ввиду, что к чаньке подойдет не любая мелодия или песня, а именно та, которая наиболее полно отражает ваше внутреннее состояние во время съемки. При оформлении музыкального сопровождения чаньки мелодию или песню вы узнаете душой.

В том случае, когда мне не удастся подобрать такую мелодию или песню, то обращаюсь к бардовским песням. Обычно о достаточно популярных местах есть песни бардов, которые бывали в этих местах и свое впечатление выразили в песне. Таким образом в самой чаньке представлен ряд дзен-фото с вашим восприятием места и песня, в которой представлено восприятие этого-же места автором слов и музыки песни. Возникает два взгляда и два восприятия места. Как правило, они не совпадают, как и не совпадает жизненный опыт, ассоциации и прочие факторы. Но если взгляды совпадают, то это прекрасно.

*Шаг четвертый.* Как правильно подобрать оформление для чаньки или обычного слайд-шоу? Одним из ключевых моментов при создании ролика является оформление чаньки. Простая смена фотографий наскучит уже через несколько минут. По-настоящему качественная чанька подразумевает использование множества приемов и средств, позволяющих сделать просмотр ролика увлекательным и запоминающимся. Программа Киностудия оснащена всеми необходимыми возможностями

для оформления чаньки.

Любую чаньку можно условно разделить на два периода — период демонстрации фотографии, и период перехода от фотографии к следующей фотографии. Я не знаю, как это называется у профессионалов, поэтому буду использовать эти термины.

В чаньке два этих периода постоянно чередуются. И хотя для зрителя чётких границ между этими периодами может и не быть, вы, как создатели чаньки, должны чётко себе представлять, где у вас демонстрация, а где переход.

Что это за периоды и почему их важно разделять?

Давайте возьмём самый простой пример — слайд-шоу из двух статичных фотографий между которыми вставлен переход. Здесь идет чёткое разделение периодов. Сначала зритель несколько секунд смотрит на первый снимок, который занимает весь экран. Это позволяет зрителю, достаточно хорошо рассмотреть фотографию, и этот период я называю «Демонстрация».

Далее наступает «Период перехода». В это время зритель наблюдает за анимацией, в качестве которой, в данном случае выступает монтажный переход. За тем, снова «Демонстрация» - показ второго снимка. Вроде бы, все просто. Но как только, мы делаем более сложные переходы, появляются ошибки.

Дело в том, что начинающие в погоне за красивыми переходами часто забывают, что главное в чаньке — это фотографии. Именно ради них мы делаем слайд-шоу, и наша задача, в определённый момент времени, сосредоточить свое внимание и внимание зрителя на снимке. А по факту, получатся такая беда, которую я не раз наблюдал на YouTube. Вроде, красивое слайд-шоу, всё интересно двигается, красивые декорации, блёстки и вставки, вот только саму фотографию я так и не рассмотрел.

Чтобы у вас не было этой ошибки, вы должны сознательно выделять время на демонстрацию

Демонстрация — отрезок времени, в котором внимание зрителя сосредоточено на фотографии. Длительность демонстрации в среднем должна быть от 3 до 5 секунд. Если на фото множество интересных деталей, которые нужно показать, или в кадре присутствуют дополнительные элементы, то время демонстрации может быть увеличено.

К дополнительным элементам относятся любые отвлекающие факторы, или объекты требующие внимания. Например, если

в кадре присутствует текст, то нужно учитывать, что на его прочтение тоже требуется какое-то время. В некоторых моих чаньках текст есть и соответственно время демонстрации увеличено.

Также, если в кадре есть украшения, например, звёздочки, сердечки, бабочки и тому подобные анимашки из «горячо любимых нами» футажей, то мы должны понимать, что это тоже отбирает какой-то процент внимания зрителя. Футажи – это готовые видеоролики или фотографии, которые размещаются на одной дорожке с редактируемой чанькой. Их можно использовать в качестве заставок: например, вставить в начало чаньки, на который добавить текст (название видеофильма, имя автора и т.п.). Футажми могут быть и чужие фотографии, если в них выражен и ваш взгляд на место или событие.

Размер фото на экране, должен быть достаточно велик, чтобы можно было рассмотреть детали фотографии. Часто, для сосредоточения своего внимания и внимания зрителя, снимок занимает 80 и более процентов экрана. Если же важных для вас деталей много, можно вообще увеличить фотографию на 200%, чтобы продемонстрировать конкретные детали.

Скорость движения фотографий, в период перепросмотра должна быть низкой (иногда, вплоть до полной остановки), чтобы вы или зритель могли не напрягаясь изучить снимок. Но я монтирую чаньку, как правило, по длине музыкального трека спонтанно, опираясь на свое внутреннее ощущение времени и добавляю или удаляю в видеоряд нужное количество дзен-фотографий.

В принципе, все выше перечисленные рекомендации — желательны, но не обязательны. Главное, что нужно сделать — это убедиться, что в период демонстрации зритель может не напрягаясь рассмотреть фотографию.

Период перехода служит сюжетным дополнением и украшением чаньки. Ее цель — внести разнообразие. Здесь, вы ограничены только своей фантазией и навыками. Вы можете вращать и перемещать слайды по экрану, не ограничивая себя в их скорости, либо же вообще переместить слайд за пределы экрана, чтобы зритель мог хорошо рассмотреть фоновые декорации.

Также, можно вставлять футажми, или показать общий план из нескольких снимков. В общем делать всё, что считаете нужным.

Интересный приём — чередование длительности анимации. Например, между фото №1 и №2, мы вставляем короткий период

анимации, а между фото №2 и №3 — длинный. Это вносит дополнительное разнообразие, и делает видеоролик более интересным.

Длительность перехода, может так же зависеть и от самих фотографий. Между снимками, которые сильно отличаются друг от друга, можно вставлять короткий период перехода, а между очень похожими — длинный.

Теперь, когда вы знаете, что такое периоды демонстрации и перехода, вы можете по-новому взглянуть на свои чаньки, а также слайд-шоу, сделанные другими людьми. В большинстве из них, вы безошибочно сможете определить границы между переходами и демонстрацией. Но вполне возможно, что вам попадется такое слайд-шоу, в котором вроде бы есть оба периода, но где кончается один период и начинается второй — непонятно.

Можно ли так делать? Можно, и часто (не всегда), даже нужно! Плавные и незаметные переходы между периодами — это очень даже хорошо, но заикливаться на этом тоже не стоит. Просто нужно помнить, что разделение на переходы и демонстрацию довольно условно. Это деление, обязательно должно происходить у вас в голове, и совсем не обязательно на экране.

Ваша главная задача убедится, что у вас и зрителя есть возможность хорошо рассмотреть каждый снимок (периоды демонстрации), а периоды переходов достаточно хорошо разнообразили чаньку.

Использование надписей и заголовков упрощает процесс восприятия дзен-фотографий. В первую очередь, они выполняют информационную функцию в чаньке, дают зрителю понять, о каком месте или событии идет речь. Название чаньки позволяет акцентировать внимание на специфике этого места, события или явления. Помимо этого, я ставлю знак копирайта и свою фамилию, указываю автора фотографий и дизайнера чаньки. В то же время, не следует перегружать ролик излишним количеством текста, за исключением чаньок, дзен-фотографии которых предполагают тексты.

*Шаг пятый.* Побудьте режиссером!

Монтаж — значимый этап при подготовке чаньки. В классическом понимании монтаж слайд-шоу включает в себя расстановку фотографий, настройку длительности слайдов, выбор эффектов переходов. Качественное слайд-шоу из фотографий — это не просто последовательность сменяющих друг друга снимков,

это рассказ о каком-либо месте или событии. Монтаж чаньки объединяет все ранее описанные этапы работы и подразумевает подбор наиболее подходящих эффектов перехода.

Отдавая предпочтение тому или иному варианту перехода, исходите из особенностей фотографий, а также общей тематики чаньки, Духа места и своего состояния. Обычно я выдерживаю ролик в едином стиле и применяю один и тот же переход ко всем слайдам одновременно.

«Правильный» монтаж ролика предполагает соблюдение некоторых правил очередности фотографий. По-настоящему эффектные слайд-шоу получаются при чередовании в ролике фотографий общего, среднего и крупного планов, а также при использовании сравнительного и последовательного монтажа. Сравнительный монтаж заключается в использовании диаметрально противоположных фотографий, как в художественном смысле, так и по эмоциональной окрашенности. Это придает ролику особую динамичность и выразительность. Использование сравнительного монтажа особенно оригинально смотрится при создании чаньки из пейзажных фотографий.

Последовательный монтаж основан на показе связанных по смыслу фотоснимков, объединенных общей сюжетной линией. Часто используется при создании биографических, детских, свадебных слайд-шоу и т.д.

*Шаг шестой. Долой однообразие!*

Для того, чтобы «оживить» чаньку, сделать ролик более ярким и выразительным, я использую динамические эффекты. Выбираю такие эффекты движения, как увеличение, уменьшение, смещение, поворот, а также использовать их сочетания. В программе представлена возможность предварительного просмотра того или иного эффекта, что позволяет быстро подобрать нужные настройки и увидеть, как они выглядят на экране. Вы можете отрегулировать динамику того или иного эффекта, например, установить плавное появление или затухание. При необходимости заданные настройки можно применить ко всем слайдам.

Помимо эффектов движения в программе представлены оригинальные цветовые эффекты. Вы можете экспериментировать с настройками яркости, контраста и насыщенности изображения, изменять цветовой фон, превращать снимок в старинную фотографию и многое другое. Цветовые фильтры можно использовать как с динамикой, так и без нее. Не бойтесь экспериментировать. Ведь только перепробовав множество вариаций эффектов и их сочетаний, можно достичь по-

настоящему качественного результата. Помните, что длительность показа эффектов должна соответствовать темпу выбранной музыкальной композиции.

*Шаг седьмой. Видео из фотографий.*

С помощью программы «Киностудия» вы сможете создать настоящий фильм из дзен-фотографий, повествующий о том или ином месте, событии. Для этого необходимо создать видео из фотографий. После того, как все настройки заданы, проект нужно сохранить. Для этого откройте раздел меню «Файл» Сохранить проект как». После этого вы сможете в любое время отредактировать его и внести изменения. Далее нужно выбрать вариант записи для вашего ролика в разделе «Создать». Редактор «Киностудия» предусматривает различные варианты записи видео. Наиболее популярный вид записи. AVI-формат позволяет просматривать слайд-шоу на компьютере, а также отправлять по e-mail.

В данном случае создание видео-чаньки предполагает использование различных кодеков. Программа позволяет регулировать параметры видео и аудио потока, а также задавать оптимальный уровень качества, записываемого видео.

Создание HD видео. Это создание видео чаньки высокой четкости. Использование HD формата при записи видео предполагает возможность его дальнейшего просмотра на большом экране. При записи HD видео в редакторе «Киностудия» вы можете выбирать варианты разрешений с различной разверткой.

Создание видео для устройств. Программа «Киностудия» предусматривает создание видео слайд-шоу для мобильных телефонов и гаджетов. Готовый ролик вы сможете загрузить и просматривать на всех современных моделях телефонов, а также на PSP, iPhone и iPod с использованием сжатия MPEG4 и 3GP.

Создание видео для публикации в Интернет. С помощью редактора «Киностудия» вы можете подготовить слайд-шоу для размещения в Интернет. Программа позволяет записывать слайд-шоу для большинства популярных видео хостингов и социальных сетей: YouTube, в Контакте, Facebook и т.д. Вам нужно лишь выбрать интересующий вас хостинг, а редактор автоматически сделает видео слайд-шоу с настройками, удовлетворяющими требованиям конкретного сайта.

Создание DVD слайд-шоу. Использование DVD формата обеспечивает возможность просмотра готового слайд-шоу

на экране телевизора. Это наиболее доступный способ продемонстрировать близким свою чаньку из фотографий. Редактор «Киностудия» позволяет выбрать дизайн меню DVD слайд-шоу, а также создавать DVD папки с последующим сохранением на жесткий диск.

После выбора нужного варианта записи, нажмите кнопку Конвертировать. Запись видео займет некоторое время, и его длительность будет зависеть от объема загруженных фото и выбранных настроек кодирования. Я перечислил лишь некоторые правила, лежащие в основе создания профессионального слайд-шоу (чаньки) из фотографий. Вместе с тем, их соблюдение позволит вам создавать по-настоящему интересные и качественные ролики.

Пошаговая инструкция работы с программой «Киностудия» - создание и редактирование чаньки.

Данная программа не требует Интернета, она является стандартной программой Windows.

Для этой работы важно:

Шаг1. Подготовить папку со всем материалом и не удалять, не перемещать ее до тех пор, пока не сохраните проект как фильм.

Шаг2. Запустить программу «Киностудия Windows Live».

Шаг3. Выбрать инструмент. Добавить название в строке, например, «Мой фильм».

Шаг4. На панели инструментов выбрать значок ДОБАВИТЬ ВИДЕО И ФОТОГРАФИИ.

Шаг 5. В раскрывшемся меню, выбрать папку, в которой сохранены файлы для чаньки, выбрать нужный файл-фото или видео (сделать по нему двойной щелчок).

Шаг 6. В меню ПРАВКА укажите время для этой фотографии с помощью инструмента ДЛИТЕЛЬНОСТЬ.

Шаг 7. Точно так же для остальных фото. Можно пронумеровать файлы в папке и последовательно, выделив все, вставить одновременно.

Шаг 8. Видео файлы вставляем, выполняя такую же последовательность действий, что и в п.7

Шаг 9. Для того, чтобы урезать видеофайл, выбираем инструмент СРЕДСТВО УСЕЧЕНИЯ в меню ПРАВКА.

Шаг 10. для вставки звукового файла выбираем инструмент ВСТАВКА ЗВУКА.

Шаг 11. Добавить титры.

Таким образом вы создали чаньку и теперь ее можно использовать в качестве инструмента вхождения с измененного состояния сознания, просмотра и перепросмотра

**«Все люди идут в одну сторону.**

**А я стою и гляжу поодаль от них  
на обочине».**

**(И. Такубоку)**

## **РАЗДЕЛ 8. ПЕРЕПРОСМОТР**

**Бессознательное не знает слова «нет».**

**Бессознательное не может ничего другого,  
как только желать.**

**(Зигмунд Фрейд)**

**Еще раз о сознании и бессознательном**

То, что я снова излагаю в этом разделе, — это, конечно, лишь взгляд на бессознательное в некоем специфическом ракурсе, отражающем своеобразие моих собственных интересов и практики. При этом надо отметить, что этот взгляд в некотором роде близок к результатам опытно-экспериментальных исследований бессознательного группами В.Налимова (СССР/Россия) и С.Грофа (США).

Концепция сознания В.Налимова, безусловно, может быть отнесена к категории современных течений мысли, которые в плане параметров отличает замена предметности на процессуальность, и сущности – на осуществление.

Налимов считал, что самой адекватной функциональной моделью, отражающей сознание, является текст. А всякий текст есть прежде всего носитель смыслов. Сознание напрямую связано со смыслами: с одной стороны, оно ими оперирует, с другой –они (смыслы) составляют его (сознания) содержание. Только в отличие от реальных текстов, которые будучи однажды зафиксированы на бумаге теряют способность изменять свое содержание, человек может все время переписывать текст своего сознания заново.

Сознание открыто Миру. Оно находится с ним в отношениях коммуникации, при которой, задавая вопросы, сознание получает на них ответ как будто бы из ниоткуда. В.Налимов

это «ниоткуда» именуется «Миром метасемантики». Он не останавливается на подробном разборе понятия «Мира метасемантики», но из контекста его работ видно, что в этом вопросе он примыкает к неоплатонической традиции, постулирующей существование высших миров, или, если конкретизировать, существование космического Разума, который является источником всех возможных смыслов.

Сознание, по Налимову, имеет 6 уровней.

*Первый, высший уровень* – это тот слой нашего сознания, где смыслы подвергаются раскрытию через обычную формальную (аристотелеву) логику. Проще говоря, это уровень логического мышления.

*Второй уровень* – это уровень предмышления (подсознания), где вырабатываются те исходные постулаты, на которых базируется собственно логическое мышление.

*Третий уровень* – это подвалы сознания. Там происходит чувственное созерцание образов. Если пользоваться терминологией Юнга, то там осуществляется встреча с архетипами коллективного бессознательного.

*Четвертый уровень* – самый нижний – это физическое тело человека. Здесь у вас может возникнуть вполне резонное недоумение. Какое отношение тело человека имеет к его сознанию? Но дело в том, что для Налимова сознание – это не идеальная сущность, а многомерный комплексный феномен, включающий в себя в том числе и физические характеристики.

Помочь понять тело как один из уровней сознания может ссылка на всем известные психологические практики такие как: релаксация, сенсорная депривация, холотропное дыхание, молитва, медитация и др. Эти практики часто используются на мистических уровнях религий и в различных духовных упражнениях с целью привести человека в измененное состояние сознания. Налимов отмечает, что, когда человек подвергается этим воздействиям, у него отключаются верхний логический уровень сознания. Но в то же время нельзя сказать, что человек полностью теряет сознание. Он просто приходит в состояние измененного сознания, когда начинает преобладать четвертый нижний уровень, коим является его тело.

Перечисленные четыре уровня образуют своеобразную семантико-телесную «капсулу». Эта капсула и есть традиционная структура сознания, рассматриваемая в рамках большинства научных дисциплин и психологических школ. Своеобразие же концепции Налимова заключается именно в оставшихся двух

уровнях: пятом и шестом.

*Пятый уровень* Налимов называет уровнем метасознания и призывает не бояться непривычно звучащих для науки метафор. Уровень метасознания – это космический уровень. На этом космическом уровне происходит спонтанное порождение импульсов, несущих творческую искру.

*Наконец, шестой уровень* – это нижний слой космического сознания, мир фиксированных архетипов, по своему смыслу почти полностью совпадающий с коллективным бессознательным Юнга.

Таким образом, пятый и шестой уровни представляют собой двухслойную модель космического сознания, в котором шестой уровень – это набор устойчивых смысловых образов, а пятый уровень – это область порождения творческих импульсов.

Не вступая в полемику с психологами могу только сказать, что модель В.Налимова подходит для обоснования и объяснения предлагаемой методики постижения своего Истинного «Я». Есть нюансы, но они не счет.

*По мнению В.Налимова «Бессознательным можно называть все то многообразие проявлений нашего сознания, которое находится вне его логической структурированности, или, иными словами, это то, что сохранится у нас после того, как мы мысленно отбросим из сознания все, что может быть передано компьютеру».*

Принято считать, что в современной европейской культуре Фрейд оказался первым исследователем, начавшим привлекать экспериментальные данные к изучению бессознательного.

Позднее стала ясно, что мистический опыт эзотерических составляющих религий Востока и Запада также можно интерпретировать как эксперимент, направленный на осознанное проникновение в бессознательное.

Ритмические упражнения с дыханием, суровая аскеза и отшельничество, как и ритуально оформленный акт интимной близости в тантризме, — все это, если хотите, только техника психологического эксперимента, нацеленного на преднамеренное вхождение в бессознательное.

И еще один экспериментальный прием, направленный на ту же цель, — использование психоделических препаратов. С незапамятных времен они применялись во многих религиозных системах как простейший способ выхода в бессознательное!

Здесь интересны результаты экспериментов по действию ЛСД психолога С.Грофа и его группы.

Но основной техникой осознанного проникновения в бессознательное всегда была медитация. Приемы медитации разрабатывались так, чтобы медитирующий легко и непринужденно мог возвращаться в обычное, привычное для него, дневное состояние сознания.

Сюда же относятся состояния, возникающие под влиянием психоделических или — в иной терминологии — галлюциногенных веществ. Смысл, вкладываемый в термин медитация и особенно в производное от него понятие медитативное состояние, необычайно расширился.

Если ограничиваться самыми простыми представлениями о медитации, то можно утверждать, что целью медитации является выход за логически структурированное сознание, с тем чтобы попытаться взаимодействовать с Миром не через умозрение, а непосредственно, входя в него, сливаясь с ним.

**«Если сделаете свое сознание-сердце подобным прочной стене,**

**то сможете вступить на Путь, не гонясь за внешними обстоятельствами**

**и не зажимая свое сознание-сердце».**

**(Бодхидхарма)**

**Медитация как способ погружения в бессознательное**

Возвращаемся к медитации, которая ведет Искателя к обретению внутренней свободы через разотождествление с тем, что в буднях текущей жизни воспринимается как привычные клише и стереотипы.

Медитация — это путешествие по неведомым нам глубинам нашего бессознательного.

Как я уже отмечал выше - существует много различных методов медитации, но на начальных стадиях обучение все, обычно, сводится к фокусированию и концентрации внимания на предмете медитации без сопротивления непрерывному потоку образов, без попыток их удерживания, узнавания. Обратите внимание - выше я уже описал технику концентрацию внимания на дыхании - Джи/Гуань.

В работе У. Панке и У. Ричардса приводятся следующие девять категорий медитативных состояний:

- 1) недифференцируемая целостность сознания;
- 2) убежденность, возникающая как озарение, в существовании предельной реальности, по сравнению с которой реальность ощущений — иллюзорна,
- 3) трансцендирование пространства и времени;
- 4) ощущение духовности и ценности человека;
- 5) ощущение радости и умиротворенности;
- 6) парадоксальность - восприятие Мира через нарушение законов формальной (аристотелевой) логики;
- 7) невыразимость средствами обыденного языка;
- 8) временность переживания особых состояний сознания (возвращение к обычным состояниям сознания, в отличие от психоза);
- 9) укрепление веры в собственные творческие возможности.

Медитация в полноте своего проявления — это способ вхождения в такое состояние сознания, когда можно просто Быть. Быть в состоянии свободного бытия, в его абсолютной непринужденности. Быть, не действуя, не ощущая внешнего Мира, не думая. Быть, не ощущая своей персональности, своей отделенности - отчужденности от целостности Мира. Быть в состоянии Небытия, достигнуть предельной реальности — состояния Ничто, о котором я говорил ранее.

По-видимому, человечество всегда ощущало необходимость хотя бы на время деавтоматизировать сознание, т.е. выйти за пределы как себя, так и той культуры, образующей «Эго» человека, которая заставляет видеть Мир и действовать согласно некоему, хотя и размытому, но все же реально существующему трафарету Видимо, отсюда тяготение к алкоголю, которое свойственно русскому человеку.

Опыт медитации труден для научного восприятия и анализа, так как состояния медитации принципиально невербализуемы, т.е. не выразимы словами. О них можно сообщать только намеком, выраженным образами-символами и интерпретируемым в терминах и представлениях той или иной культуры, хотя по самой своей природе любой мистический опыт инвариантен ко всему многообразию своих проявлений через множество религиозных систем и философских представлений психокосмогонического звучания.

Медитативная практика, как уже говорилось, необычайно многообразна. Наверное, каждый человек в конце концов

вырабатывает собственные приемы взаимодействия со своим бессознательным, подчас не отдавая себе в этом отчета.

Но все же возникло и множество отобранных методов, ставших типовыми. Им можно обучаться. Одни требуют всего нескольких минут в сутки, другие рассчитаны на полное, непрекращающееся погружение. Тишина и уединенность — неперенное условие для одних и не обязательное для других: учителя Дзен, например, предлагают погружаться в медитацию в суете будничной деловой жизни.

Работая с любой из медитаций, либо предлагаемых в этой книге, вы поймете, что имеете дело с более высокими энергиями, чем те, с которыми вы взаимодействуете обычно. В медитациях можно почувствовать интенсивность и силу этих энергий. Когда приходят духовные энергии, возникает ощущение тепла, вызванное интенсификацией кровообращения под их влиянием. В руках, ногах, голове могут появиться ощущения покалывания, напоминающие слабые электрические токи. Работа с этими энергиями может сопровождаться изменением зрения — изображение смещается, расплывается. Это явление может сохраняться в течение некоторого времени и после завершения упражнения, что вполне естественно. Предлагаемые выше упражнения направлены как раз на то, чтобы расширить границы сознания — выйти из привычных сфер и перейти в более высокие, более тонкие. Зрение возвращается к «нормальному состоянию» очень скоро, так что будьте спокойны...

Во время медитации можно почувствовать, что тело меняет форму или размеры. Могут появиться ощущения, что оно стало огромным и заполняет всю комнату. Или, наоборот, что оно становится все меньше и меньше, что уменьшаются все предметы вокруг, словно вы удаляетесь от них. Не пугайтесь. Все правильно. Продвижение в более высокие области всегда сопровождается такими ощущениями

Когда тело получает духовные вибрации, чистая энергия этих вибраций освобождает сознание от накопленных негативных содержаний. Поэтому в середине медитации, например, вы можете вдруг поймать себя на «отвратительных» мыслях, грубых, злых словах. Или испытать душевное волнение, возбуждение, вызывающее сильное ощущение беспорядка, дисгармонии, беды, несчастья. Или вдруг «увидеть» тревожные образы. Все это — те мысли, чувства и впечатления, которые подавлялись или загонялись в бессознательное. Во время медитации они всплывают на поверхность. Свет освобождает их. Не беспокойтесь. Не пытайтесь их остановить. Пусть выйдут наружу слова, эмоции, впечатления. Плачьте, если

хотите. Это как раз та ситуация, когда вы можете очистить себя и сделать еще один шаг в направлении истинной реальности, вашей сущности. Область Духовного недоступна неочищенному сознанию. Поэтому, если нарушается равновесие, появляется дисгармония, не «застревайте» в ней, просто наблюдайте, принимайте все как есть, доверяясь Свету, прощая себя.

Медитация в Пути дело актуальное, но с бессознательным надо обращаться осторожно, крайне осторожно, потому что оно допускает двойное течение психологического опыта. С одной стороны, бессознательное, через творчество, открывает дорогу Будущему (об этом мы уже ранее говорили), с другой — готово возвращать вспять, что может приводить не только к индивидуальному, но и к коллективному безумию, столь заметному в XX веке на примерах войн разных стран между собой.

Вот небольшой отрывок из жизнеописания старца Силуана - почти нашего современника, умершего в 1938 г. после 46-летнего подвижничества на Афонской горе в Греции, в Русском монастыре, сохранившем традицию исихазма (описание составлено иеромонахом Софронием в 1952 г.):

*«У горячо устремленного к Богу, но совершенно простого и наивного брата Симеона [Силуана] молитва, сопровождавшаяся воображением, очень скоро приняла опасную форму и дала возможность бесам искушать молодого подвижника...*

*Правда, почти все святые подвижники прошли чрез борьбу с демонами, и в этом смысле встреча с ними — нормальное явление на путях к духовному совершенству; но сколько было таких, которые пострадали от них; сколь многие до конца жизни пребыли душевнобольными, сошли с ума; сколько людей дошло до страшного отчаяния и гибели; сколько самоубийств и всяких преступлений совершается в мире вследствие демонической духовности».*

Здесь уместно вспомнить Иисуса Христа. Рассказ о сорокадневном посте Иисуса в пустыне и о его искушении дьяволом имеется у всех евангелистов, кроме Иоанна. При этом Матфей и Лука подробно рассказывают об этом, совпадая во всех деталях, а апостол Марк лишь кратко об этом упоминает, не приводя подробностей: *«был Он там в пустыне сорок дней, искушаемый сатанюю, и был со зверями; и Ангелы служили Ему».*

А вот еще один рассказ, но это уже буддизм. Однажды Ананда спросил Будду о Нирване. И Будда рассказал ученикам об искушении Мары, который пытался совратить его с истинного пути спасения: *«Когда я стал просветлённым, подступил ко мне*

*злой Мара со словами: «Погрузись теперь в Нирвану, Великий; погрузись в Нирвану, совершенный; время Нирваны наступило теперь для тебя». И сказал я злому Мару так: «Я до тех пор не погружусь в Нирвану, пока не приобрету себе учеников в среде монахов, мудрых и сведущих, вещей слушателей... Я до тех пор не погружусь в Нирвану, злой дух, пока не приобрету себе последовательниц в среде монахинь. Я до тех пор не погружусь в Нирвану, пока святое, мною преподанное, учение не окрепнет, не упрочится, не усвоится всеми народами и, распространяемое всё далее и далее, не станет достоянием всего человечества».*

В психологическом смысле существующие различия в технике медитаций и в описании медитативных состояний в значительной степени определяются общей мировоззренческой настроенностью медитирующего. Из приведенных выше текстов следует, что погружение в бессознательное может быть чрезвычайно опасным.

**«Однажды Чжуан Чжоу приснилось, что он бабочка: он весело**

**порхал, был счастлив и не знал, что он - Чжоу. А, проснувшись**

**внезапно, даже удивился, что он - Чжоу и не знал уже: Чжоу ли**

**снилось, что он бабочка, или бабочке снится, что она Чжоу».**

**(Чжуан-Цзы)**

**Сновидения как проявление бессознательного**

Медитативное состояние сознания естественно сопоставить с некоторыми состояниями, возникающими во сне. Сон как состояние, близкое к медитативному

В свое время и Фрейд, и Юнг, и Фромм, подобно авторам далекого прошлого, пытались интерпретировать сновидения — переводить их на язык привычной нам повседневной реальности, задаваемой понятиями нашей культуры.

Но возможен и другой подход — понимание непосредственное, неконцептуализированное. (концептуализация – это процесс формирования абстрактных понятий или идей на основе конкретных объектов, событий или явлений). В результате концептуализации улавливаются общие черты и сущностные

характеристики, которые объединяются в общие понятия или категории.

Попытка понимать сновидение без рефлексии, так, как, скажем, понимаем мы музыку или поэзию трудно. Быть может, не столько понимать, сколько отдаваться без сопротивления тому, что было навеяно сновидением и что само должно проявиться в нашей сознательной жизни. Иначе говоря, надо быть просто внимательным, глубоко внимательным к своим снам, ибо именно там на бессознательном уровне происходит перестройка наших ценностных представлений.

Первым человеком, который подошёл к вопросу анализа сновидений с позиции европейской науки был, конечно же, Зигмунд Фрейд. Он сформулировал две очень важные гипотезы касательно сновидений:

1. Сновидения — это способ, которым психика отыгрывает подавленные, забытые или просто недоступные желания (то есть, он считал, что в сновидениях нам снится то, чего бы мы хотели сделать или получить в повседневной жизни).
2. Образы сновидения не буквальны, а символичны – то есть, он предложил воспринимать образы сновидений в форме метафор, аналогий, знаков и символов. (например, если снится лодка, плывущая по воде, то это сновидение не о лодке, не о воде, и не о путешествии, а о чем-то таком, на что эти образы символически указывают).

По мнению Фрейда, задача толкования сновидений сводится к тому, чтобы проложить дорожку от буквального к символическому и понять, какое конкретное подавленное желание скрывается за смутными и неопределёнными образами сновидения.

Очень плотно темой сновидений занимался один из бывших учеников Фрейда – К.Г. Юнг. Юнг проанализировал по меньшей мере 80 000 сновидений и выстроил новый более целостный подход к толкованию сновидений. Принципиальное отличие юнговского подхода состоит в очень бережном отношении к их содержанию. Юнг, все время напоминает, что не следует далеко отходить от первоначальных образов, потому что вся ценность скрывается именно в их символическом значении.

По-другому Юнг видел и задачу сновидений. Одним из основных принципов функционирования психического аппарата он считал его постоянное стремление к равновесию, а целью всякого психического симптома видел восстановление этого равновесия. Соответственно, и сновидения он рассматривал, как попытку психики восстановить нарушенный баланс. Например, человеку

с необоснованно раздутым самомнением может присниться, что оказывается голым на публике – сдвинуть самооценку в более адекватное положение. То есть, с точки зрения аналитической психологии, бессознательное в сновидениях показывает нам спектакли, рассказанные метафорическим языком, цель которых — восстановить нарушенное психическое равновесие. И не в том смысле, чтобы «успокоить» сновидца, а в смысле ликвидации глубоких перекосов в его сознательной позиции. Вообще, сновидения бывают довольно жёсткими в том, чтобы достичь своей цели, — кошмары начинают сниться именно тогда, когда более мягкую форму рекомендаций человек отказывается замечать. Чем ярче эмоциональный накал в сновидении, тем важнее его послание. Однако следует сделать одну оговорку. Хотя Юнг и предложил гораздо более глубокий подход к толкованию сновидений, его все равно нельзя считать однозначно «правильным». Это был метод Юнга, и он хорошо работал в его руках. У сновидений есть такое общее свойство, что они разговаривают с человеком на том, языке, который он готов понимать. Как говорится: «юнгианцам снятся юнгианские сны».

**«Знаки и символы правят миром,**

**а не слово и закон».**

**(Конфуций)**

**Архетип и Символ**

Архетип (от др.-греч. «первообраз, оригинал, подлинник, образец) в аналитической психологии структурный элемент коллективного бессознательного. Коллективное бессознательное — согласно Карлу Юнгу, одна из форм бессознательного, единая для общества в целом и являющаяся продуктом наследуемых структур мозга. Основное отличие коллективного бессознательного от индивидуального в том, что оно является общим для всех людей, представляет собой некий единый «общий знаменатель» для разных людей. Однако важно подчеркнуть, что под словом «коллективное» подразумеваются отнюдь не проблемы общественного порядка: наоборот, коллективное бессознательное - часть психики человека, которая является строго индивидуальной (индивид, в концепции К.Г. Юнга, не изолирован от общества, но, будучи личностью в узком смысле, он одновременно и индивидуален, и часть коллективного), поскольку именно коллективное бессознательное создает условия для индивидуации человека. Юнг обозначил его как более глубокий слой, чем индивидуальное бессознательное – за словом стоят не только прямые значения, но и более скрытые

слои и смыслы бессознательного уровня.

Коллективное бессознательное состоит из архетипов (общечеловеческих первообразов).

Когда архетип проявляет себя в конкретной точке пространства и времени, он может в некоторой форме восприниматься сознательным разумом. В таком случае, мы можем говорить о символе. Это означает, что каждый символ в то же время является архетипом, определяемым неощутимым «архетипом» как таковым. Для того, чтобы проявить себя в качестве символа, он должен, иными словами, обладать «архетипическим базовым уровнем». Но архетип не обязательно идентичен символу.

Все мифы и все сны и все образы бессознательного имеют общее свойство — они «записаны» одним языком, языком символов.

Язык символов — это язык, на котором мы выражаем внутренний опыт, события внутреннего мира. Символическим языком мы выражаем также и события внешнего мира. Это язык нашей души и ума. Обратите внимание — у Г.Сковороды символический мир один из трех миров, наравне с макрокосмосом и микрокосмосом.

Символ — это знак особый, по своему воздействию на нас совершенно не похожий на привычные нам знаки семиотического мира, хотя внешне от них как будто бы ничем не отличающийся. Символ непосредственно связывает нашу активную жизнь, воплощаемую в деятельности, с семантическим миром нашего бессознательного. Если хотите, символ — синоним медитации, он открывает вход в бессознательное так же, как это происходит в медитации. Это прекрасно понимал Григорий Сковорода.

Наблюдая за воздействием символа на людей, мы получаем возможность воочию видеть проявление бессознательного. Через символы история осуществляет свой эксперимент над народами.

Существуют такие тексты-символы, которые целесообразно отнести к особому классу «сверхтекстов» — как в силу их исключительной семантической глубины и насыщенности, их способности к функционированию в качестве символа высших сакральных ценностей, особой заинтересованности в них со стороны тех, кто пользуется ими, так и в силу их специфического статуса как текста в широком текстовом пространстве.

Интересны в этом плане размышления об архетипах Г.Сковороды. Поясняя, что значит для него понятие «архитипос», Сковорода говорил, что в человеческой речи существует особая смысловая иерархия, понятия и образы частные тяготеют к понятиям и образам более общим. «Архитипос» есть в этой иерархии

*«первоначальна, и главна фигура, а копии ея и вицефигуры суть безчисленныя...».*

Символы Библии, писал Сковорода, *«открывают в нашем грубом практическом разуме второй разум, тонкий, созерцательный, окрыленный, глядящий чистым и светлым оком голубицы. Библия поэтому вечно зеленеющее плодоносящее дерево. И плоды этого дерева – тайно образующие символы».*

Наконец, нередко у Сковороды эмблематическое изображение, символическая фигура обрастают таким количеством ассоциаций, что сами становятся смысловым средоточием отдельных диалогов, что отражается и в названиях: «Наркисс», «Кольцо», «Благодарный Еродий» и т.д.

В этом плане я поступаю подобным образом. Создавая чаньку – называю, как правило, ее именем места, Дух которого пытаюсь представить серией дзен-фотографий.

По глубокому убеждению, Г.Сковороды, истина с наибольшей силой раскрывается человеку лишь тогда, когда он преодолет ее первоначальную сложность, загадочность, когда научается во внешнем «знамени» обнаруживать внутренний смысл, под скорлупой — ядро, под шелухой — зерно.

Таковы, по учению Сковороды, взаимоотношения между человеком, окружающей его реальностью и Библией-«сфинксом» — символическим отражением этой реальности в культуре -- в книжном слове, в произведениях искусства.

В одном из фрагментов «Алфавита мира» Сковорода описывает посещение собеседниками комнаты, украшенной множеством картинок с символическими изображениями. Друзья рассматривают «выставку», а ее хозяин дает пояснения. Например, рисунок с изображением морской раковины, закрывающей створы, есть символическая реализация темы самопознания, на что указывает и надпись, расположенная под рисунком: *«Ищи себе внутрь себе».* Истинные сокровища не в шумном море, которое со всех сторон окружает раковину, а в ней самой, в ее жемчужной сердцевине.

Обратите внимание, что Г Сковорода писал все это чуть ли не за два столетия до работ З.Фрейда и К.Юнга.

Символы не являются элементами, из которых строятся обычные логически организованные языковые контексты. Но в то же время они могут действовать совместно, поддерживая и усиливая друг друга. Выступая вместе, они как бы дополняют друг друга, создавая особый образ — мандалу (в терминологии Востока), в котором части несут в себе и всю полноту целого.

То же самое я могу сказать и о чаньке, серия дзен-фотографий которой создает образ места или события.

Символ, как я: уже говорили выше, — это ключ, открывающий наше сознание для внелогического восприятия нового. Обладание символами — это, быть может, одно из самых примечательных отличий человеческого сознания от компьютера.

*«Истина не пришла в мир обнаженной, но она пришла в символах и образах»* (Ипокриф: Евангелие от Филиппа)

В практике медитации и работе с символами огромное значение играет воображение. Воображение - это синоним бессознательного. Желая осознать свою природу, человек издревле пытался оценить свое отличие от других близких ему существ. Раньше казалось, что таким самым близким ему существом является животное, и мыслители прошлого упорно искали то главное, чем человек отличается от животного. В наше время самым близким и самым понятным нам «существом» стал компьютер. Чем мы отличаемся от компьютера? Прежде всего умением воображать.

Воображение- это способность человека к спонтанному созданию или преднамеренному построению образов, представлений, идей на основе имеющегося опыта. Иными словами, это способность представлять отсутствующий или реально не существующий образ, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им

Воображение является основой наглядно-образного мышления. Оно позволяет людям ориентироваться в различных ситуациях, решая задачи без непосредственного вмешательства практических действий. Воображение часто помогает людям в тех случаях жизни, когда практические действия невозможны или затруднены (нежелательны, нецелесообразны). Оно оказывает воздействие на все психические процессы и состояния, а также на организм в целом. С помощью него индивид разумно планирует и творит свою деятельность, управляя ею. Практически вся человеческая материальная и духовная культура становится продуктом воображения и творчества.

Можно выделить несколько видов воображения, среди которых основные — пассивное и активное:

Пассивное воображение (непроизвольное) работает без осознания и контроля человека. Оно позволяет получать впечатления и воспринимать мир таким, каким он есть.

Активное воображение (произвольное) позволяет осуществлять контроль над своими мыслями и представлениями. Человек

может создавать новые идеи, решать сложные проблемы и воплощать свои мечты в реальность.

Нас интересует пассивное воображение. Воображение образов, спонтанно возникающих в процессе медитации. В первую очередь образа-символа, который с древних времен на Востоке называют «Мандала». Но об этом чуть позже, а пока о восприятии меняющих друга, как в калейдоскопе, образов дзен-фото в чаньке, которую можно воспринимать как клип.

**«В художественном кино режиссёр является богом, в документальном — Бог является режиссёром».**

**(Альфред Хичкок)**

### **Клиповое восприятие**

Современные технологии привели к развитию клипового мышления, особенно у молодого поколения. Визуальные образы стали доминировать в информационном поле, вытесняя глубокое чтение и анализ. Если раньше метафоры существовали преимущественно в литературе и вербальном общении, то теперь они повсюду: в видеороликах, мемах, социальных сетях. Мозг молодых людей адаптировался к восприятию фрагментированной, быстрой информации, что ослабляет способность к глубокому осмыслению сложных понятий и концепций.

Клиповое мышление характеризуется поверхностным восприятием, когда человек привыкает получать информацию в виде коротких и ярких визуальных фрагментов. Это вызывает зависимость от визуальных стимулов, так как мозг получает быструю «нагрузку» от множества источников информации, но при этом не успевает осмыслить её глубоко.

Хотя метафоры обладают огромной силой, их неправильное использование может нанести вред. Важно помнить, что не все Искатели готовы работать с визуальными метафорами, особенно если они пережили психологическую травму. Визуальные образы могут вызывать ретравматизацию, если человек ещё не готов справляться с сильными эмоциями.

Кроме того, как показывают исследования, чрезмерное погружение в визуальные образы может привести к уходу от реальности. Люди, склонные к избеганию реальных проблем, могут использовать визуальные метафоры как средство бегства от реальной жизни, что усугубляет их эмоциональное состояние.

Но, одновременно, визуальные метафоры — это мощный инструмент для работы с бессознательным, который может

помочь человеку осознать свои эмоции, глубже понять внутренние конфликты и найти пути к их разрешению. Однако важно помнить, что метафоры должны использоваться осознанно и с осторожностью. В мире, где визуальные образы захватывают наше внимание, особенно важно сохранять баланс между поверхностным восприятием и глубоким осмыслением информации.

Здесь надо иметь ввиду, что восприятие клипа субъективно. На него влияют особенности визуального ряда, который привлекает внимание зрителя и влияет на его восприятие «текста» в целом.

Клип воздействует на человека в трёх измерениях: видеоряд, музыкальное сопровождение, текст песни (если есть песня). Клиповый монтаж (быстрая смена кадров/фотографий) и наличие музыкального компонента (мелодии, песни, ритма) подготавливает человека к некритичному восприятию содержания видеоряда и текста песни или музыки.

Видеоряд может оказывать влияние не только через сюжетную линию, но и через использование метафор, символов. Важным символическим компонентом является цветовая гамма клипа.

Клиповая форма может повлиять на восприятие чаньки в смысловом плане, если изначально задумывался показ места или события и его Дух. Метафоричный текст чаньки не всегда воспринимается слушателем так, как его задумал автор, и тогда «расшифровка» смысла происходит в видеоклипе.

Клиповое восприятие и бессознательное связаны тем, что в клипе информация легко впечатывается в подсознание, проникая сквозь барьер осознанного восприятия. Тем самым клип задействует энергию бессознательной части психики человека и иррационального восприятия.

Клиповое восприятие – тип мышления, при котором человек воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами, не может сосредоточиться и постоянно перескакивает с одного на другое.

Думаю, что читатель уже понял, что, говоря о клипе я говорю о чаньке. Чанька специально ориентирована на клиповое восприятие. Не буду вступать в спор педагогов всех мастей о проблемах современной молодежи, вызванных клиповым мышлением и формированием клипового сознания. Думаю, что эта проблема во многом выдуманная. Да для нас это и неважно.

Специфика воздействия чаньки на наше сознание, а не на сознание других зрителей, заключается в том, что при ее просмотре мы погружаемся в свое прошлое. Здесь я использую

термин, который используется в терминологии Четвертого Пути Г.Гурджиева. Это - «Самовоспоминание». Но сначала о Воспоминании и вСпоминарии.

**«Каждое воспоминание – это кусочек пазла,  
который составляет нашу жизнь».**

### **Воспоминание и вспоминание**

Воспоминание и вспоминание – это слова однокоренные, но смысл у них разный, причём во многом противоположный. Воспоминание – это воспроизведение, как бы повтор прошлых событий, того, что помним. Вспоминание – это восстановление, возвращение себе уже забытых и заблокированных образов и ощущений при просмотре/перепросмотре чаньки. В нашем случае воспоминание – это обращение к тому или иному событию в жизни, отраженному в чаньке. Вспоминание – восстановление в памяти забытых нюансов места или события, через которые «проявляется» Дух места.

Когда воспоминание спонтанное то образы и ощущения те, что и были на самом деле. При намеренном воспоминании зачастую примешиваются всякие выдумки и искажения.

Вспоминание более тонкое явление. С одной стороны, оно намеренно, но лишь в начальной стадии. С другой стороны, наша задача не заставлять себя вспоминать, а лишь наблюдать, не оценивая и не придумывая ничего. Процесс, начавшийся как намеренный, далее протекает спонтанно, без вмешательства воли. Вспоминание – это техника сознания, направленное на расширение нашего сознания!

Легче всего вспомнить ощущения осязательные, обонятельные и вкусовые. Наверно потому что мы воспринимаем их как свои внутренние, в то время как зрительные и слуховые ощущения и образы воспринимаются нами как посторонние, навеянные внешней средой.

Вспомните вкус того или иного редкого фрукта, который вы ели давно. А уж вкус банана или яблока совсем легко вспомнить.

А вот вспомнить зрительные образы гораздо труднее. Немецкий врач-психиатр, психотерапевт и основоположник гештальт-терапии Ф.Перлз предлагает следующее упражнение на визуальное вспоминание: *«Выберите какую-нибудь прошлую ситуацию и не слишком давнюю, и не слишком трудную. Например, посетите в фантазии дом вашего друга, Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь: кто-нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь*

*вытаскивать, что-то из ума, искать что-то, что должно быть здесь. Просто отправьтесь в то место, которое вы вспомнили и замечайте, что там есть».*

Лично я предпочитаю вспоминать те или иные эпизоды из своей жизни. Триггером, т.е. «спусковым крючком» таких воспоминаний являются чаньки. Вспоминать во всех подробностях, ярко, как будто гляжу и вижу на самом деле непросто. Но если начать, то достаточно быстро вы заметите как воспоминания перерастут в воспоминания и наоборот. Скоро эти два процесса сольются в один. По мере появления новых дзен-фотографий будут появляться все новые и новые образы места, пока не сольются в один образ места или события.

При просмотре чаньки иногда срабатывают сопротивления в виде сокращения мимических мышц, небольших гримас. Но чаще напрягаются глазные мышцы. Таким образом, как будто мы напряжённо всматриваемся. Это сопротивления в той или иной мере неизбежны, и им не нужно препятствовать, они рано или поздно сами устраняться по ходу просмотра чаньки.

Конечно, всё то, о чём я говорю, не относится ко всем без исключения. Немало людей обладает великолепной зрительной памятью. Их память ярко хранит массу былых впечатлений. И всё же подавляющее большинство не способно ярко видеть по памяти. К этому большинству относится и автор этой книги.

По словам Ф. Перлза: *«Если в данный момент вы обладаете слабой зрительной памятью или ее у вас вообще нет, т.е. вы не умеете живо видеть перед глазами по памяти, — возможно, это потому, что вы воздвигли стену из слов и мыслей между собой и окружающим».* Говоря другими словами, вы не переживаете мир в его подлинности, а соприкасаетесь с ним лишь в той мере, чтобы активировать ранее приобретенные системы абстракций, т.е. штампов, стереотипов, клише, шаблонов. Интеллект подменяет живое соучастие. Вы не должны заменять образно-чувственное абстрактно-логическим! Это неравноценная замена.

А вот ещё упражнение, самое простое на первый взгляд. И как раз для тех, кто совсем плохо вспоминает зрительные образы.

Есть некое пограничное состояние между сном и бодрствованием называемое дремотой.

Это состояние замечательно тем, что представляет собой некую спонтанную визуализацию, помогающую восстанавливать нашу способность вспоминать забытое и заблокированное. Просто прилягте, закройте глаза и погрузитесь в дремоту.

Возможно, что вы и уснете. Если это нежелательно, то поставьте будильник на несколько минут вперёд. Пусть возникающие зрительные образы будут бессвязны и нелепы. Никакой направленности и упорядоченности и не нужно. Так что чаще погружайтесь в дремоту! Это и отдых, и восстановление вашей способности к ярким зрительным образам.

Возвращаемся к воспоминанию и вспоминанию. При просмотре чаньки ваша история сливается в одно эмоциональное переживание по поводу ситуации и себя в ней. И часто то, что из настоящего выглядело трагичным и нежеланным, оказывается необходимым, что представлялось мимолетным и малоценным, видится сущностным и ресурсным. При первых прикосновениях к работе со своими воспоминаниями, почти всегда ощущается как возвращение к себе.

Это понятно, жизни наши сотканы не только из радуги, ромашковых полей и вальсов Шопена. В наши судьбы, зачастую вплетены долгие проливные дожди, гулкое одинокое эхо, поминальные колокола и пугающий душу противный скрежет железа по стеклу.

Начав вспоминать, действительно погружаешься в моменты своей собственной жизни, в то, с чем встретишься на жизненном пути еще. Но путь этот манит, манит по-настоящему, от души, невзирая на опасности и трудности, манит как альпиниста, не могущего не ходить в горы, раз они есть на белом свете.

Интересно как память меняет траекторию времени. В нашей обычной жизни время движется по прямой - от утра к ночи, от понедельника к воскресенью, от рождения к смерти. А когда мы погружаемся в воспоминания, то время как бы округляется - одно воспоминание протягивает руку другому, одна история сцепляется через значимых для нас событий с другой, одно переживание перетекает и развивается в последующем или предыдущем. И все это обволакивает вспоминающего, как бы заполняя пустоты и штопая дыры нашего «Эго».

Исследователи феномена памяти говорят, что человек забывает около 90% информации о своей жизни. Выходит, что годы, десятилетия нашей прожитой жизни, я хочу поставить акцент на слове *нашей* - моей, твоей, его...- проваливаются навсегда в те глубокие психо-культурные слои бессознательного под нашим личностным фундаментом и становятся доступны лишь при намеренном желании до них докопаться и поднять на свет. Обратите внимание, гипнолог, введя человека в гипнотическое состояние может извлечь из его памяти (бессознательного) воспоминания о мельчайших деталях тех или иных событий.

Вспомним гипнолога Владимира Райкова. На своих сеансах он вводил пациентов в гипнотическое состояние и вселял в них уверенность в том, что на самом деле они – признанные мировые гении в какой-то определенной области искусства. Например, он мог убедить введенного в гипнотическое состояние человека в том, что он на самом деле не кто иной, как художник Рембрандт. Далее пациент, убежденный гипнотизером в своей исключительной гениальности, брал в руки кисть и превращал холст в произведение искусства. Либо же доктор мог убедить испытуемого в том, что он великий музыкант и тогда пациент, будучи даже далеким от музыки человеком, рождал шедевры.

Русский философ Лев Карсавин писал, что восстановить себя через воспоминания, значит воскресить себя, объединив себя настоящего с собой прошлым, тем самым воссоздав своё целостное «Я». Это важный момент при просмотрах чаньки.

Мои размышления о воспоминаниях субъективны и окрашены личным отношением к прошлому, моей степенью осознанности настоящего, контактом с самим собой и другими. В этом самоисследовании, мне интересно соотнести себя с теми, кто чутко к течению времени, к шелесту календарных листов, к шепоту или крику человеческих чувств. Это творческие люди – художники, писатели, философы, кинематографисты... Они немного иначе относятся к жизни, более открыто, более свободно позволяют себе с ней обращаться.

Эта книга не психоаналитическая работа в её традиционном понимании, это самопознание через опыт прошлого и его анализ сквозь призму настоящего. Такая внутренняя работа помогает мне восстанавливать себя в полном объеме, и я замечаю несколько интересных аспектов по ходу её реализации.

Во-первых, чисто субъективно, моя жизнь, стала ощущаться не только гуще и содержательней, но и длиннее. Пока не определил для себя ценность этого наблюдения, но зафиксировал. Зафиксировал то, Герман Гессе прекрасно описал в своем «Степном волке».

Во-вторых, по ходу этой работы, некоторые воспоминания приносят мне ключи к разгадкам сегодняшних действий, мыслей, переживаний.

В-третьих – когда я с интересом изучаю своё прошлое и жизнь моя наполняется более глубокой осознанностью настоящего, моя экзистенциальная тревога на тему рано или поздно завершившегося будущего, т.е. смерти, становится меньше. А для человека на восьмом десятке лет жизни это весьма существенно.

В-четвертых – я отчётливо наблюдаю в себе ресурсные состояния, обновление представлений о себе, по сути, это некий апгрейд меня, моего отношения к моим близким и знакомым, моему детству, моим выборам и вот это точно радует и вдохновляет на новые раскопки бессознательного и его осмысления.

Но все это внешняя сторона работы с чанькой. Но есть еще внутренняя сторона.

**«Все, кроме настоящего, является иллюзией».**

**(Роберт Эрл Бертон).**

### **Разделение внимания и самовоспоминание**

Обычно наше внимание подобно прожектору, свет которого направлен либо вовне на определенный предмет или обстоятельство, либо внутрь – на мысль, позу, ощущение или чувство.

При этом оно полностью отдано объекту внимания. Такое состояние не позволяет нам смотреть на действительность объективно. Мы упускаем из виду существенные детали и, как результат, совершаем действия, которые не соответствуют месту и времени. Это состояние называется состоянием отождествления, привязанности или зачарованности.

Разделенное внимание позволяет нам видеть себя и другое такими, какие мы и окружающая среда есть в данный момент. Здесь и сейчас.

Иначе говоря, у самовоспоминания есть еще один аспект, весьма необычный среди всех духовных практик мира: самовоспоминание, как учил российский философ и духовный учитель Гурджиев, означает разделение внимания и направление одной его части вовне, на мое окружение или моего собеседника для их целостного восприятия, а другой его части — на меня самого, причем все это одновременно, чтобы я не только слушал и осознавал своего визави, но и отдавал себе отчет в том, что я слушаю.

Внимание находится в теле и на теле в форме ощущения, а также вовне. Мадам Жанна де Зальцман (старшая ученица Гурджиева и автор книги «Реальность бытия: Четвертый путь Гурджиева») дает такое соотношение: 75 процентов внимания — внутрь, 25 процентов внимания — вовне. Такая пропорция разделенного внимания возможна только при сознательном труде: она не возникает и не может возникнуть механически или случайно. Именно это понимают, на определенном уровне, под сознательным трудом. Если сосредоточение

внимания на солнечном сплетении или области живота является сознательным движением и представляет собой базовый уровень самовоспоминания, то на второй стадии самовоспоминания происходит разделение внимания.

К счастью, каждый человек имеет возможность начать управлять своим вниманием и достичь значительной степени свободы от ограничивающих установок личности. Для этого ему следует выйти из состояния зачарованности через практику разделенного внимания.

Что такое разделенное внимание? Это такой вид управления вниманием, при котором одна часть внимания направлена на внешнее окружение, а другая часть направлена на себя. К примеру, вы смотрите на дерево, видите его как целое, различаете отдельные детали (ствол, ветки, листья, небо за деревом и облака) и одновременно осознаете положение своего тела, слышите звуки вокруг, ощущаете воздух, проходящий через ноздри, воспринимаете запахи. Таким образом ваше внимание одновременно разделяется между картинками, идущими из внешнего мира, и впечатлениями, приходящими из вашего внутреннего мира.

Эта практика создает условия, при которых усиливается интенсивность восприятия, его объемность и, что самое главное, человек перестает терять и начинает накапливать силу внимания. Именно эта сила дает нам способность быстро учиться, видеть новые вещи, управлять собой и своими действиями.

Разделенное внимание позволяет нам видеть себя и других, окружающую реальность такими, какие они есть в данный момент. Здесь и сейчас. Наблюдая за собой и людьми из этого состояния, вы можете соотнести наблюдения со знанием о человеческих типах и усвоить это знание, сделав его своим.

Есть еще более высокая эволюционная ступень управления вниманием. Она называется «чистое самовоспоминание». При разделенном внимании это внимание разделено на две части и относится только к событиям настоящего момента. При чистом самовоспоминании появляется дополнительная третья точка внимания – время жизни человека, нации или культуры. В восприятии человека чистое самовоспоминание связывает прошлое, настоящее и будущее воедино и позволяет сознанию выйти за пределы времени. Если сказать словами К.Юнга, то вы погружаетесь в коллективное бессознательное. Так, в этом состоянии помимо дерева и себя человек может осознать, что это дерево было кем-то посажено в то время, когда он еще не

родился, что мимо этого дерева ходили его дедушка и бабушка и подле него, будучи ребенком, играл его отец. Именно под ним он впервые признался в любви и испытал радость согласия. Это дерево растет в саду его любимого дома, из которого уходили на фронт его отец, прадед и дед. Он может почувствовать гордость за свой род, вспомнить родную землю, родину и осознать глубокую связь между всем, что находится в этом мире.

Этот процесс образно можно представить, как утробление внимания. Вы видите внешний мир, видите себя, созерцающим этот мир. Но это внимание направлено из третьей точки, вы как-бы находитесь над сложившейся ситуацией, как-бы на небе. Вы смотрите на себя из Абсолюта. Это практически невозможно описать словами. Здесь работает образно-интуитивное восприятие, но оно архиважно при просмотре/перепросмотре чаньки.

Очевидно, что этот высочайший уровень внимания пробуждает душу и качественно меняет восприятие и поведение человека.

**«То, что есть здесь, есть везде.**

**Зачем же искать где-либо то,  
чего нет нигде».**

**(Вишвасара Тантра)**

**Техника просмотра/перепросмотра чаньки**

Но, сначала, небольшое введение.

Уже в XIX веке фотография говорит на символическом языке, выражая отвлеченные понятия и идеи. В дальнейшем уже сам фотографический отпечаток воспринимается как символ того или иного объекта, события, жизни человека и т. д.

Возникновение символизма в фотоискусстве означает, что определенные абстрактные формы, такие, как мысли, идеи, концепции, чувства, мыслеформы, образы индивидуальной или коллективной психики, могут воплощаться на фото через определенным способом выстраивающуюся конфигурацию образов. Можно сказать, что так идет воплощение некоторой «невидимой» реальности, о которой я говорил раньше.

При этом, если посмотреть на чаньку как на клип, то чанька – это воспроизведение дзен-фотографий разнообразных объектов (мест и событий) без логически связующих элементов между ними, характеризующееся нелогичностью, разнородностью и высокой скоростью переключения между фотографиями

(фрагментами информации), что приводит к отсутствию у индивидуума целостного восприятия поступающей информации. Целостный образ, главный образ места или события возникает только после окончания просмотра чаньки, точнее, он (образ) формируется в процессе просмотра.

При этом, дзен-фотографии в таком случае являются символами разных объектов места/события.

Чем вызвано столь сильное воздействие символов? Казалось бы, на этот вопрос нетрудно ответить, если опять обратиться к вероятностной модели сознания В.Налимова.

Мы, как уже говорилось выше, должны признать, что одна из примечательных особенностей нашего сознания, отличающая его от компьютера и искусственного интеллекта (ИИ), состоит в том, что его бессознательная составляющая открывается через символы, которые провоцируют спонтанное возникновение новых и неожиданных для нас функций предпочтения, порождающих новые ценностные представления при решении новой задачи. Существенно при этом то, что символ, спровоцировавший ценностную перестройку, не связан с новой проблемой и каким-либо определенным образом, очевидным нашему рефлектирующему сознанию. Новая ценностная ориентация в новом образе открывает новое видение ситуации, порождает новую деятельность, создает возможность для новой концептуализации, оправдывающей эту деятельность на сознательном уровне. В самой неожиданности переоценки оказывается заложенной и сила эмоционального удара. Возможность нового делания раскрывает дремлющие потенции всего человека, а иногда и всего общества.

Многие люди, несмотря на всю свою погруженность в матрицы, шаблоны и стереотипы концептуальных построений, оказываются готовыми к новым состояниям сознания. Это мне представляется чрезвычайно важным. Такие состояния присущи природе человека, но обычно остаются закрытыми из-за культурных и образовательных наслоений. Однако вход не забаррикадирован. Человек (а в современной культуре — особенно) может попадать туда под влиянием различных обстоятельств. Помимо медитации, они могут возникать спонтанно как результат нарушения обмена веществ, расстройства сенсорных восприятий, под влиянием интенсивных эмоциональных возбуждений; в спорте — в моменты пиковых нагрузок, а также при вынужденной (принудительной) релаксации.

Ранее я указывал, что изменение себя необходимо, если мы хотим познать свое Истинное «Я». Говорил, что самонаблюдение

- это условие, способствующее изменению отношения к самому себе. Человек начинает видеть себя совсем по-другому, чем раньше. Прежнее «Я-Эго», которым он привык быть, начинает постепенно отступать на задний план, и возникает совсем другое, новое «Я», как говорил Сковорода - «новый человек». Конечно, вначале это новое «Я» (которое на самом деле наша старое, но до сих пор неизвестное нам Истинное «Я») будет очень непривычным. Тогда каким же образом мы сможем начать осознавать его? Этого можно добиться благодаря особой технике, известной как вспоминание себя. «Я» обозначается как заглавное «Я», чтобы отличить его от ординарного «я», или личности, т.е. «Эго».

Система Гурджиева постоянно подчеркивает необходимость памяти о себе или припоминании себя. В процессе повседневной жизни мы полностью погружаемся в наше «Эго». Мы отождествляем себя с его действиями, желаниями, привычками, мыслями и т.д., и поэтому совершенно не знаем о существовании другого, более глубокого «Я», которое с помощью вспоминания себя может предстать нашему вниманию. Таким образом, вспоминание себя может разрушить власть «Эго» и помочь нам осознать — хотя бы лишь на короткие мгновения существование чего-то более великого и глубокого внутри нас.

Еще раз - техника припоминания себя помогает нам осознать существование чего-то более великого и благородного, чем повседневное «я». Она приводит нас в соприкосновение с такими уровнями нашей индивидуальности, которые до сих пор были недоступны для нас, и поэтому эта техника имеет глубокое психосоматическое значение. Мы должны вспоминать себя как можно чаще, чтобы вырвать себя из того состояния сна, в каком мы обычно живем, «скинуть покрывало майи», как говорил немецкий философ А.Шоенгауер.

Вспоминание себя имеет и другую ценность, кроме упомянутой. Мы не должны пытаться вспоминать себя в некоей пустоте. Идея состоит в том, чтобы вспомнить себя в те моменты течения жизни, когда мы больше обычного были вовлечены в процесс фотографирования в состоянии «мусин» и свободны от тревог и затруднений, которые постоянно осаждают и волнуют наше «Эго» (т.е. тогда, когда мы более всего отождествляем себя с личностью и ее частными проблемами). Если мы сможем делать это, мы не только достигнем более высокого уровня своего «Я», но и приобретем возможность разбить власть личности в это «мгновение, - как раз тогда, когда ее сила кажется наиболее могущественной.

Далее, путем постоянных попыток воскрешения в нашем

сознании этого более глубокого и более значительного «Я», мы придем в такое состояние, которое сделает все более легким для нас опознавания Истинного «Я» в себе. Мы начнем ощущать «вспышки» его присутствия в нас.

Техника памяти о себе играет, следовательно, наиболее значительную роль в технике самопознания предлагаемой методики. В Комментариях доктор Николла (один из адептов Четвертого Пути) писал, что вопросы самовоспоминания многообразные и его различные аспекты рассматриваются всеми способами и с различных точек зрения, заставляя нас почувствовать многостороннюю природу понятия «самовоспоминание» и его глубокое значение для Искателя, идущего по Пути.

Лучший способ дать изображение данной техники состоит в следующем: мы можем представить себя плывущими по течению жизни, со всеми ее тревогами и трудностями, постоянно осаждающими личность; и помимо этого — вне всего этого, закутанное в Абсолют присущую ему космичность — то подлинное «Я», спокойное и ясное. Оно ждет, чтобы мы соприкоснулись с ним и восприняли частицу его величия настолько, насколько мы способны сохранять в своем сознании факт его существования в этой особой ситуации. Чем чаще предоставляется такая возможность, тем больше воспринимаем мы величие и божественность этого подлинного «Я» и тем больше влияет оно на нас в нашей повседневной жизни, которая будет постепенно и все в большей степени изменяться. Эта жизнь, проходящая под гнетом стрессов и напряжения современной цивилизации, под эгидой своей личности (Эго) с ее меркантильными желаниями, стремлениями, эгоизмом и т.д., будет так изменена во всех ее проявлениях, что со временем мы станем совсем другими. Произойдет Преображение.

Конечно, это лишь один аспект саморазвития и самоактуализации, хотя он и находится в связи со всеми прочими его аспектами. Однако в некоторых отношениях он является наиболее фундаментальным фактором из всех, ибо приводит нас в прямое соприкосновение с глубочайшими и самыми значительными уровнями нашего Истинного «Я».

В терминологии Четвертого Пути Г.Гурджиева все, что связано с актом памяти о себе во всех разнообразных аспектах, называется «первым сознательным толчком». Термин «первый сознательный толчок» означает обдуманый акт воли, сознательно использованный идущим по Пути с полным знанием того, что он намерен осуществить в процессе попыток запечатлеть на дзен-фото Дух места. Это действительно пробуждает нас от состояния сна, в котором мы живем под властью «Эго». Все,

что может выполнить эту задачу, называется в терминологии Гурджиева толчком, и только благодаря этим толчкам мы можем со временем постичь свое Истинное «Я», пробудиться от сна и стать на путь осознанной жизни.

Я тут говорю о специальной технике постижения в бессознательном своего Истинного «Я», своей Самости.

Сказанное, конечно, не более чем попытка описания сознания в его феноменологии. Механизм остается скрытым от нас — да и существует ли он вообще? Бессознательное, как следует из самого смысла этого понятия, и не должно обладать каким-либо механизмом. А если это так, то само сознание, взятое во всей целостности своих проявлений, остается спонтанным, т.е. лишенным механизма. Может быть, нам и остается только искать язык для описания явлений, протекающих в их спонтанности. Не в этом ли смысл мягкой концептуализации, которую я пытаюсь представить в этой книге?

Но, в любых случаях, практика медитации и перепросмотра органично будут дополнять друг друга. Можно сказать, что перепросмотр — это практика медитации на каком-то событии своей жизни. Перепросмотр это один из способов развития навыка отождествления, то есть мы возвращаемся в какое-то восприятие, которое мы ранее переживали, или которое мы считали, как ранее пережитое. И мы возвращаем себе это восприятие. Мы восприятие интегрируем в поле своего восприятия. Становимся шире. Мы смотрим в прошлое и, видя дальше, больше, делаем это собой то же. Мы его помним. Но «помнить» это способ говорить, что мы фактически становимся этим.

В некоторых ситуациях практикующие отождествляются с перепросматриваемыми событиями, и они переживают эти события так, как будто события переживаются прямо сейчас. То есть они точку отождествления смещают полностью.

Мы находимся сейчас здесь. Потом берем событие, которое стоит не так далеко потом чуть дальше и дальше, и совсем далеко, и таким образом, смещаем свое пространство совершенно далеко, в пространство-время.

Ведь все что в памяти хранится, вся информация, которая была мельком увиденная и мельком услышанная есть в нашем бессознательном. Многие, наверное, видели в фильмах или по телевидению как человека вводят в гипнотическое состояние, и он вспоминает требуемое событие до мельчайших подробностей.

Но бессознательное говорит с нами на языке образов-символов и этот язык нужно понимать. А это достаточно трудно. Нужен опыт общения с прошлым.

Визуальные образы напрямую связаны со зрительно-пространственными центрами нашего правого полушария. Поэтому они так быстро переносят нас в прошлое, позволяя вновь переживать события и состояния. Усиливать или ослаблять свои черты, переписывать личную историю - все это возможно, когда мы вызываем определенные образы с помощью ассоциаций и вступаем с ними во взаимодействие.

Итак, начинаем путешествовать по минувшим эпизодам собственной жизни, погрузившись в бессознательное. Это направленное путешествие в глубины собственной психики, знакомство с собой во всем многообразии проявлений.

Вот его алгоритм:

Шаг 1. Садимся перед экраном компьютера или телевизора. Приводим себя в медитативное состояние, техника которого описана в Разделе 2 (медитация Джи/Анапанасати сидя на стуле или скамейке).

Шаг 2. Напомните себе о том, что вы находитесь там и сейчас. Цель этого шага - полностью сфокусировать свое внимание на том месте, где вы когда-то были и теперь просматриваете чаньку об этом месте.

Шаг 3. Попытайтесь припомнить это место и свои ощущения.

Шаг 4. Начните просматривать чаньку созерцая меняющиеся друг друга дзен-фото. Фокусирующим центром является экран компьютера, на котором вы просматриваете чаньку. Продолжайте сосредоточенно следить за дыханием.

Шаг 5. Переходим на уровень созерцания (Гуань). Воображаем и визуальное поле дзен-фотографий расширяем за их пределы. Вспоминаем то, что находилось за кадрами, но в них не попало.

Шаг 6. Вспоминаете себя, свои ощущения во время пребывания в этом месте. Входите в состояние осознанности, но не «здесь и сейчас», а «там и тогда». Смещаетесь по шкале психологического времени и полностью погружаетесь в то время. Вспоминаете звуки, запахи, тактильные ощущения, общее осознание реальности, все, что вы тогда видели. В нашем бессознательном все это есть, и оно должно «всплыть».

Шаг 7. Утраивая восприятие. Воображая, вы видите и ощущаете это место/событие, видите себя в этом месте, чувствуете его Дух. Осознаете этот космический танец вокруг вас. Надо лишь

прочувствовать, как все эти действия происходят вокруг нас «там и тогда» как «здесь и сейчас», не фокусируясь на каждом из них.

Шаг. 8. Смещаете фокус восприятия на себя. Не просто в ситуацию, а в тогдашнего себя. Посмотреть глазами себя тогдашнего и почувствовать его ощущениями. Нам нужна не сама ситуация. Нужны вы.

Шаг 9. Теперь снова измените точку зрения на позицию наблюдателя со стороны. Представьте, что вы — тот, кем являетесь сегодня и смотрите на себя в прошлом. Вы в воображении видите себя, сидящим за компьютером и просматриваете чаньку. Наблюдаете за этим как-бы со стороны.

Шаг 10. Выйдя из прошлого в настоящий момент, сохраняя чувство себя, закройте глаза и начните визуализировать, т. е. представлять перед собой медитативный рисунок или мандалу.

Вот эта мандала и будет представлять ваше Истинное «Я» в образной форме. В ней будет отражаться ваша Самость во время посещения места, которое вы описали в чаньке. Ваше Истинное «Я» «вписанное» в место и его Дух.

Это самый важный шаг. До этого от нас требовалось осознание себя и окружающего нас места. Здесь не требуется ничего, кроме осознания нашего Истинного «Я» во время пребывания в том или ином месте. Когда вы находитесь в состоянии осознанности, вы будете чувствовать, будто какой-то «очевидец» внутри вас наблюдает за вами со стороны. Этот «очевидец» и есть ваше Истинное «Я» (Самость). И этот образ необходимо визуализировать. Но какую форму имеет наша Самость? Если попытаться представить себе ее в воображении, то можно представить образ ризомы.

«Ризо́ма» – понятие из ботаники, которое в 60-70 годы минувшего века использовали Жиль Делёз и Феликс Гваттари́, чтобы попытаться обозначить им явления несистемной системы, а сам термин они взяли из мира грибов и растений. В общем-то, всё просто: ризома – это система, не имеющая структурных центров.

Наглядным примером для ризомы выступает запутанная корневая система растения. Согласно Делёзу и Гваттари, у ризомы нельзя выделить ни начала, ни конца, ни центра, ни центрающего принципа («генетической оси»), ни единого кода. По мнению авторов, ризома способна порождать несистемные и неожиданные различия, которые невозможно противопоставить по наличию или отсутствию некоего признака.

Эта её функция вызвана её конструкцией. Ризома включает в себя линии членения, «сравнительные скорости» движения, по которым составляют её организацию. Связи линий ризомы образуют так называемое «плато» - временную зону устойчивости в её постоянно пульсирующей конфигурации.

Вот это, пульсирующее и мерцающее «плато» понимаемое как Самость нам и необходимо визуализировать, и выразить графически. Вот здесь наступает этап медитативного рисования.

**«Одна картина стоит ста тысяч слов»**

**(Китайская мудрость)**

## **РАЗДЕЛ 9. ВИЗИУАЛИЗАЦИЯ САМОСТИ**

### **Медитативное рисование**

Медитативное рисование – это спонтанное рисование в состоянии «мусин» образа нашей Самости. Важен не результат, т.е. профессионализм, а именно состояние «мусин», которому предшествует медитативная практика Джи-Гуань или любая другая техника медитации.

К медитативному рисованию можно отнести рисование мандалы, или зентангла, или дудлинга, или зенарта, или потоковое рисование, или нейрографику. Тут главное – это посыл, с которым мы начинаем процесс творчества. И чувство пустотности, которое при этом испытываем. Цель - превратить в реальный образ Истинное «Я», то, что раньше было непостижимо Эго.

Медитативное рисование учит доводить дело до конца. Если порисовать что-то и бросить, толку и удовольствия от этого будет немного. Если же мы доводим до завершения то, что рисуем, вкладываем в это свое намерение, то испытываем чувство удовлетворения, повышаем самоуважение.

Медитативное рисование позволяет направить энергию бессознательного в творчество, развивает креативность, учит проявлять творчество в рамках определенного формата. Для примера медитативного рисования я попытаюсь представить технику спонтанного рисования дудлингов, зантанглов и мандал.

Но, сначала, об общих принципах медитативного рисования, а потом о конкретной технике.

**«Горе людям, не знающим смысл своей жизни».**

## **(Б. Паскаль)**

### **Общая практика**

1. Готовим место для практики медитативного рисования: стол должен быть чистым, без каких-либо лишних предметов, на нем чистый лист белой бумаги, набор фломастеров, красок, карандашей.

Попросите близких не отвлекать вас в течение времени практики. Должно быть приятно тепло. Можно изменить освещение на приятное спокойное, матовое. Одежда свободная.

2. Включаете чаньку с медитативной музыкой или песней и можете зажечь благовония. Дзен-фотографии чаньки, ароматы и музыка должны быть «якорными», т.е. у вас должны быть приятные ассоциации и воспоминания, связанные с местом или событием из прошлого.

3. Оцениваете свое эмоциональное состояние. Оно должно быть «пустым». Создаете правильное эмоциональное настроение с помощью медитации и дыхательной саморегуляции. Подойдет любая методика вхождения в транс («мусин»), но я использую технику Джи-Гуань.

4. Необходимо представить, что вы хотели бы нарисовать, какими красками. Это должно быть приблизительно то состояние, которое вы испытывали во время съемки места или события, отраженных на дзен-фото. Ассоциироваться с интересными или счастливыми моментами из жизни, или моментами тишины и покоя, приятного созерцания. Не важен профессионализм нарисованного. Вы рисуете для себя и для «проявления» своего Истинного «Я», а не для создания красивого рисунка. Если вы только начинаете рисовать, образ должен быть простым. Усложнятся он будет в дальнейшей практике. Главное – рисовать спонтанно, то, что приходит вам на ум из бессознательного. Тема должна резонировать в вашей душе спокойствием и позитивными эмоциями.

Важно не прерывать процесс. Не оценивать то, что получилось, до завершения. Не исправлять. Если какой-то элемент не получился совершенным, просто продолжайте рисовать следующий. Скорее всего, когда завершите работу, вы эту погрешность не заметите. Не думайте о том, что вам надо создать гениальный шедевр, концентрируйтесь на процессе и просто получайте удовольствие.

На листе не должно оставаться пустых мест, где кисть или карандаш не коснулись холста или бумаги. Это придает

картине законченность, профессиональный вид. Конечно, если «пустота» не появляется у вас спонтанно.

Еще важно довести работу до конца. Когда у вас будет готовая работа, даже если это небольшой рисунок, на который приятно посмотреть, это даст вам тему для его интерпретации и перевода в вербальную форму.

И конечно во всяком деле важна регулярность. Попробуйте практиковать на выходных или через день. Выберите точное время дня и день недели.

А теперь о конкретных техниках медитативного рисования.

**«Мозг иногда показывает такие картинки в голове, что радуешься неумению людей видеть это все».**

### **Дудлинг**

Дудлинг – это некий незамысловатый рисунок, стиль, в котором условий и границ не будет. Он помогает выразить человеку его бессознательное, Истинное «Я», некие творческие способности, глубокие эмоции с помощью языка цвета, линий, тона. В дальнейшем, для идущих по Пути он будет способом и предметом медитации.

Даже если вы не увлекаетесь рисованием, либо кто-то когда-то сказал, что у вас оно плохо получается – в дудлинга это не играет важную роль.

*Рисуем дудлинг.* Эта техника универсальна и с ней справится абсолютно любой человек, даже ребенок. Если посмотреть перевод с английского, то дудлинг – это изображение каракулей. Основными элементами изображения в этом стиле будут крючки, точки, палочки, овалы, кружки, спирали. Так же могут присутствовать растительные элементы, такие как цветочки, узоры, листочки, ветки. Изобразить можно что угодно, на что способна ваша фантазия, ограничений нет, все рождающаяся из бессознательного. Узоры в дудлинге совсем не сложные. Можно создать орнаментную фигуру или фигуру какого-то фантастического существа, которое представили себе во время просмотра чаньки здесь и сейчас. Так же можно изобразить предмет в фигуре. Допустим, – это будет колодец, который поместили в круг.

Дудлинг является спонтанным рисунком. Такое изображение можно сделать большого формата, или маленького. Можно просто изобразить простой узор на листке бумаги, добавляя при этом какие-то кружочки, различные черточки и т.д.

Никто не предполагает, чем может завершиться этот рисунок и как будет происходить процесс его создания, Ваша рука рисует сама.

Возможно, каждый из вас, сам того не замечая, уже рисовал в стиле дудлинга.

Для начала работы не нужны какие-то сложные инструменты для рисунка. Вам понадобится лист бумаги. Можно взять обычный лист формата А4, либо листочек в клеточку. Можно использовать и скетчбук. Так же нам нужна будет черная шариковая или гелевая ручка. Можно использовать и черный линер. Для цветного дудлинга используйте цветные ручки.

*Техника рисования дудлинга.*

Изобразите узор или фигуру в любой части листа. Рисуйте в любом направлении, добавляйте элементы и детали. Пусть ваша рука будет двигаться легко и свободно. Изображайте похожие элементы и узоры в любом порядке. Выделяйте рисунок с помощью тона, штриховкой, или более толстыми и яркими линиями какие-то кусочки в рисунке. Не думайте, что у вас не получится. Здесь не требуется четкое построение определенной композиции. Просто творите свой шедевр. В дудлинге возможно все! Чередуйте волнистые линии с прямыми. Переплетайте части рисунка. Рисуйте до тех пор, пока не получите свой шедевр.

Существуют разные варианты заполнения узорами различных контуров. Например, можно изобразить круг, треугольник, овал или другую геометрическую фигуру. Затем заполните ее любыми узорчиками, какие только приходят в вашу голову в процессе работы. Также вы можете распечатать готовый контур животного, птицы, растения, здания. А потом можно его заполнить точками, линиями, закорючками и т.д. Любой рисунок получается уникальным и неповторимым и он, в какой-то мере будет выражать ваше Истинное «Я» здесь и сейчас.

В чем побочная польза такого рисунка? Как показала практика, в данной технике человек полностью сосредотачивается на формировании рисунка, входит в состояние Джи. При этом в процессе работы, он расслабляется, забывает о времени. Большинство обычных людей избавляются от негативных мыслей, эмоций, чувств, проживают их через творческое переживание. При такой тонкой работе получается успокоить свой ум. Кроме того, рисование — это прекрасный способ выразить, выплеснуть свои эмоции на листке бумаге.

**«Наша жизнь — это полотно,**

**а кисти и краски — это наши поступки и решения,  
поэтому не удивляйся если на холсте  
увидишь черный квадрат».**

### **Зентангл**

Зентангл — это абстрактный рисунок, созданный на основе повторяющихся узоров, соответствующих запатентованному методу зентангла. Настоящие зентанглы всегда рисуют на квадратном листе бумаги шириной 3.5 дюйма (8,9 см), и они всегда рисуются черными чернилами на белой бумаге. Изобретение зентангла предназначалось для того, чтобы сделать рисование приносящим удовольствие, успокаивающим и доступным всем.

*Общие правила.*

1. Изучите базовое определение зентангла. Зентангл — это абстрактный, разделенный на части рисунок, нарисованный по принципам метода зентангла. Используя стандартный формат 8,9 см квадратного листа, Искатель создает структурированную модель, всплывшую из бессознательного и выбранную им по своей прихоти, следуя основным инструкциям. Не нужно никакой технологии, специальных материалов или образования, чтобы стать художником по зентанглам.

Вот несколько основ зентангла:

- У листа не должно быть ни верха, ни низа - он не ориентирован в пространстве.
- Он не должен представлять какой-либо узнаваемый предмет; в идеале, он должен быть абстрактным.
- Рисунок следует выполнять черными чернилами на белой бумаге.
- Зентангл задуман быть небольшим и быстрым, так что его можно создать в любое время, когда приходит вдохновение или желание окунуться в прошлое своей жизни.

2. Узрите отличия зентангла от других форм медитативного рисования. Метод зентангла сильно отличается от обычного рисования карандашом, красками и других форм изобразительных искусств. Он задуман как форма художественной медитации, которую способен воплотить каждый. Процесс создания зентангла так же важен, как и получившийся результат, который ценится за свою уникальную красоту. Создание зентангла должно твердо придерживаться следующих психологических принципов:

- Его создание спонтанно и импульсивно. Когда начинаете создавать зентангл, стремитесь не держать в уме конечной цели. В идеале, позвольте формам самостоятельно проявиться по мере рисования.
- Его создание неспешно и, кроме того, неожиданно. Каждый штрих должен быть исполнен аккуратно, но без колебаний. Вместо того чтобы стирать выбившиеся из системы линии, художник должен использовать их как основу для новых, неожиданных узоров.
- Его создание празднично. Как и медитация, метод зентангла должен дать вам ощущение свободы и безмятежности. Это способ радоваться красоте жизни.
- Зентангл безвременен. Не нужно никакой технологии или специальных инструментов. Зентанглы должны соединять тех, кто воплощает их безвременными человеческими стараниями касаний ручки к бумаге.

3. Поймите разницу между зентанглом и дудлом. Многие создают дудлы – иногда красивые – на полях блокнотов и на кусочках бумаги. Дудлы обычно создаются во время того, как человек занят чем-то, но мало обращает на это внимание, например, просматривает чаньку, говорит по телефону или сидит на лекции. Хотя лучшие дудлы могут быть похожи на зентанглы, они, на самом деле, сильно разнятся.

Вот как:

- Метод зентангла требует глубокого вхождения в состояние Джи, предельной сосредоточенности. В отличие от дудла, человек, создавая зентангл, отдает ему все свое внимание безраздельно. Зентангл нельзя нарисовать, пока просматриваете чаньку, говорите по телефону или слушаете лекцию, потому что медитативная сосредоточенность – неотъемлемая часть его художественной формы.
- Метод зентангла - это церемония. Так как зентангл занимает все внимание Искателя, его следует создавать в тихом месте, где можно сосредоточиться и духовно настроить себя. Бумага и ручки обязательно должны быть высшего качества, так как зентангл не только способ визуализации Истинного «Я», но и художественное занятие, которым можно довольно долго наслаждаться.

4. Узнайте о первых художниках. Метод зентангла изобрели Рик Робертс и Мария Томас, когда обнаружили, что процесс рисования абстрактных форм в рамках нескольких основных правил чрезвычайно успокаивает.

- Чтобы учить методу зентангла, нужно быть сертифицированным учителем зентангла.
- Существует свыше сотни официальных зентанглов. Если хотите воссоздать один из оригиналов, существуют онлайн уроки, книги и наборы, доступные для покупки. Работы, напоминающие зентанглы, но не придерживающиеся официальных правил по их созданию, позиционируют как работы по мотивам зентангла. Именно последнее и надо будет делать в процессе предлагаемого Пути. А дальше – ваше дело.

#### *Техника.*

вручную 1. Начните с правильных материалов. Метод зентангла требует использования хорошей бумаги для основы зентангла. Это должна быть ровная белая бумага без линий. Вырежьте квадрат со стороной 3.5 дюйма (8.9 см) из листа.

- Сделанная или текстурная бумага подойдет, если на ней нет узоров.
- Также можно использовать цветную бумагу по желанию, но это не будет рассматриваться как настоящий зентангл, соответствующий методу зентангла.

2. Нарисуйте границы. Воспользуйтесь карандашом, чтобы нарисовать границу в форме квадрата рядом с краями листа. Не пользуйтесь линейкой или схожими предметами с ровным краем, чтобы ее нарисовать. Просто слегка набросайте ее рядом с краями листа.

- Ничего страшного, если у вас дрожит рука при рисовании границ. Она будет уникальной, оригинальной рамкой, внутри которой поместится узор. Если у нее неровные края или необычный вид, то готовый зентангл будет еще более оригинальным.
- Не слишком давите на карандаш, пока рисуете границу. Она не будет видимой после того, как вы закончите рисовать зентангл ручкой.

3. Нарисуйте нить. Возьмите карандаш и нарисуйте «нить» внутри границы. Согласно методу зентангла, нить – это изогнутая линия или кривая, которая оформит структуру дизайна. Узор, создаваемый вами, будет в пределах контура нити. Она должна быть легко набросана, простой, абстрактной формы, элегантно разделяя площадь внутри границы на секции.

- Опять же, не давите сильно на карандаш, рисуя нить. Она не останется видимой по завершению зентангла. Она

должна служить направляющей для узора.

- Некоторым людям тяжело определить, как нарисовать нить. Запомните, что философия дзен, стоящая у истоков зентангла, это получение удовольствия, ощущение трепета и природности выражения своей Самости. Рисуйте, что придет в голову, когда коснетесь карандашом бумаги – это нельзя сделать неправильно.
- Если вам нужны идеи для создания нити, есть доступные онлайн узоры нитей.

4. Приступайте к созданию сплетения. «Сплетение» - это узор, рисуемый ручкой вдоль контуров нити. У одного зентангла может быть только одно сплетение, или комбинация нескольких разных. Начните рисовать ручкой узор, пришедший вам в голову, опять же – не бывает правильного или неправильного шага во время рисования зентангла. По мере работы имейте ввиду следующее:

- Сплетения должны состоять из самых простых форм. Линия, точка, круг, закорючка или овал – все это применимо.
- Можно добавлять к сплетениям тени карандашом, для создания большей глубины и визуального интереса. Это не обязательно, но можете делать так, как вам нравится.

5. Не стирайте ошибки. Нельзя стирать ошибки, сделанные ручкой. Частично из-за этого сплетения рисуются ручкой, а карандашом, в отличие от затенения, которое вам, возможно, захочется добавить. Нет пути назад.

- Каждое сплетение создается штрих за штрихом. Уделяйте внимание каждому штриху, который наносите, и придавайте узору, постигаемый образ своего Истинного «Я».
- Полностью сосредоточьтесь на этой работе. Так, как бы вы сделали во время медитации, очистите свой разум от волнения и проблем. Запомните, что процесс создания зентангла должен ощущаться как нечто церемониальное.

6. Продолжайте вплоть до окончания. Вы поймете, когда настанет время положить ручку. Держите зентангл в надежном месте или поместите его в рамку для того, чтобы любоваться им подольше или медитировать на него.

7. Необязательно: как только ваш лист завершен, можете добавить цвета своему художеству. Однако заметьте, это не является официальной инструкцией по зентанглу.

**Как по одному комку глины познаются все вещи,**

**сделанные из глины;  
наименования - это лишь обороты речи,  
видоизменения, истина же в глине.**

**(Чхандотья Упанишада)**

### **Мандала**

Мандала – это развитие простого геометрического символа и превращение его в сложный образ — паттерн, отражающий глубинное состояние сознания, достигаемое в медитации. Это восточная священная диаграмма. или символ, используемый в медитации, имеющий форму круга или квадрата, а иногда какую-либо другую правильную геометрическую форму. Создание и созерцание мандалы должно приводить к мистическому прозрению

Лама Анагарика Говинда говорил, что мандала подобна карте внутреннего мира, который мы хотим исследовать и понять, отважившись на путешествие в глубины своего бессознательного. Я бы даже сказал, что это карта вашего бессознательного в те или иные моменты жизни. Однако карта эта может ничего не сказать людям, не знакомым с основополагающей традицией, и символами.

Проще говоря, путешествуя внутрь самого себя, человек обнаруживает там вселенский храм. По существу, мандала — выражение соединения микро- и макрокосмоса. Это тот мир, который Г.Сковорода называл символическим. Становится понятным, почему мандала возникает всегда, когда идущий по Пути пытаемся постичь свое Истинное «Я», когда требуется восстановление внутреннего баланса, чтобы мир был вновь наполнен красками, смыслом и порядком.

*К.Юнг писал: «Только постепенно я понял, что есть мандала на самом деле. Это и есть та, целостность личности, которая, правильно развиваясь, всегда гармонична и которая не выносит самообмана. Мои мандалы были криптограммами, рассказывающими о состоянии моего сознания и бессознательного, которые каждый день обновлялось. В них я видел это мое Истинное «Я» — т.е. все мое существо — за работой. Сначала они были непонятны, но при этом так значимы, что я относился к ним как к драгоценным жемчужинам. Я чувствовал, что они содержат нечто главное, и со временем благодаря им выкристаллизовалось понимание своей самости, думал я, подобно монаде, которой я сам являюсь и которая есть мой мир. Мандала представляет эту монаду и соответствует микрокосму нашей психики».*

Мандала может быть традиционной – культурной. И индивидуальной – спонтанной. Если говорить о западной культуре, то традиционные формы мандалы мы находим прежде всего в религиозных ее проявлениях – икона, планы культовых сооружений, витражные розы, средокрестия христианских храмов (место наивысшего контакта дольнего и горнего миров); помимо этого, мандалическая природа была отчетливо проявлена в символах астрологии и алхимии.

Мандала есть не столько портрет Вселенной, сколько портрет просветлённого сознания, а если точнее – это предельно общая модель Истинного «Я», чертеж для ее построения.

*Можно выделить четыре уровни мандалы.*

Вероятно, первым западным мыслителем, кто разгадал значение мандалы, был Карл Густав Юнг. Он безошибочно опознал в ней не изображение космоса, а архетип человеческого совершенства, некий бытующий на Востоке идеал самореализации. К сожалению, он не раскрыл конкретное содержание символа, а оно, между тем, стоит того, чтобы быть узнанным.

Дабы ликвидировать этот пробел, развернём чертеж и внимательно изучим каждую его особенность в свете уже имеющегося понимания природы ума.

1.Прежде всего, сразу бросается в глаза, что изображения мандалы отличаются высокой детализацией по всей протяженности рисунка. Периферия прорисована столь же подробно и с такой же высокой сложностью исполнения, как и области прямо возле центра. Это аллегория пронизывающей всё панорамной осознанности, осознанности на 360 градусов, когда ум вбирает и озаряет светом всю Вселенную опыта, всю ситуацию, в которой мы пребываем.

Если воспользоваться примером зрения, то у человека лишь несколько процентов зрительного поля обладают высоким разрешением. Они считаются так называемой «центральной ямкой» глаза, и на обработку этой крошечной частички визуального опыта уходит около половины всех ресурсов зрительной коры мозга. Всё остальное размывается, и тем больше, чем более оно отдалено от центра нашего зрительного восприятия. Тут я говорю о нормальном зрении нормального человека. В технике медитации Гуань мы все зрительное поле воспринимаем равномерно.

Обыкновенный ум воспринимает лишь несколько процентов своего жизненного мира в высоком разрешении. Он произвольно сплющивается до того островка реальности момента, которым

мы заняты прямо сейчас. Общая картина из-за этого теряется, и даже понимание данного мизерного участка в фокусе нашего внимания становится проблематичным. Оно невозможно в отрыве от контекста и от понимания его связи со всем остальным.

Мандала учит раскрытию и расширению сознания, и постепенному снятию различия между центром и периферией. Вмещающая способность ума повышается, и его центр оказывается повсюду. Это то, что мы называем созерцание и получаем в практике Гуань-медитации.

2. Вторая существенная особенность мандалы – это её яркость. Она богата не только деталями, но и красками. Пестрота мандалы есть изображение сознания, очищенного от автоматических реакций, которые и сплющивают весь спектр жизненного опыта и усредняют его до серо-коричневых тонов жадности, власти, агрессии, страдания. Под воздействием практики самопознания ум открывается и приобретает свойство прозрачности. Опыту больше не приходится пробиваться сквозь толщу психоэмоциональной грязи, он струится свободно и красочно, так что мир становится свежим и светозарным, более просторным и объёмным. При этом разные цвета мандалы выражают разные аспекты как Истинного «Я», так и Эго.

Вспомните вопрос моей студентки, будущего художника. Вспомните – «Будьте как дети».

Не только цвета, но также звуковые, тактильные, вкусовые и иные ощущения, которые мы испытывали в процессе фотосъемки, приобретают отчетливость, чистоту и глубину. В той или иной мере этот опыт изобилия и сияния мира знаком каждому, кто занимался медитацией. Он порой посещает нас и без неё, в те моменты жизни, когда ум как будто сам собой проясняется, тучи уходят, а с глаз сползает пелена.

3. В-третьих, мандала представляет собой крайне структурированную и упорядоченную композицию. В ней делается акцент на цельность и систему восприятия здесь и сейчас. Это портрет сознания (единства Эго и Самости), которое воспринимает все элементы опыта в тесной взаимосвязи друг с другом. Ситуация предстаёт единой картиной из переплетающихся причин и следствий, рождений и угасаний, пребывающих в постоянном танце. Мир видится абсолютной гармонией даже тогда, когда обыденное сознание наблюдает в нём абсолютный хаос. Хаос есть следствие частичного восприятия рисунка жизни, когда линии причин и следствий обрываются как будто в никуда. Движение обстоятельств кажется непредсказуемым, мы не

видим их начала и конца, мы напуганы и растеряны. Хаос есть сложная и ещё не постигнутая нами форма порядка и равновесия, как водоворот пылинок в смерче.

В мандале не бывает хаоса, там царит гармония. Гармония не означает здесь непременно счастья и благодати всех вовлечённых, и существует много мандал с изображениями гневных божеств или мучающихся живых существ. Гармония и порядок мандалы означают тотальную взаимосвязь и прозрачность для ума как благого, так и пагубного. По мере нашего движения мы обнаруживаем в мире всё больше порядка даже в его самых яростных и разрушительных проявлениях, потому что лучше понимаем управляющие ими законы, видим все сочленения линий. Это, в свою очередь, наделяет нас возможностью управлять рисунком ситуации.

4. Наконец, у мандалы есть центр – и, как правило, он является пустой точкой или чем-то, что символически её заменяет. Пустота есть условный центр сознания, в котором может быть, а может и не быть. Иллюзия «Я» – иллюзия цельного субъекта. Центр мандалы совершенно условен в том смысле, что каждая точка на ней сама по себе является центром, вокруг которой выстроена иная мандала, иная ситуация. В по-настоящему дельной мандале центр всегда изображен в виде пустой точки, и это значит, что у реальности нет никакого пупа земли, вокруг которого она бы выплясывала.

Мир не вращается вокруг индивидуального сознания, вокруг какой бы то ни было точки. Однако если посмотреть на него изнутри точки, именно такое впечатление и создаётся. Мандала графически фиксирует это впечатление о схождении опыта к условному центру восприятия. При этом нельзя забывать, что центр пустотен, как пустотно и всё остальное, и это схождение есть оптический обман.

С точки зрения сути (той самой, вместилищем которой и является мандала), нет никакой разницы между центром и периферией. Мы рисуем мандалу как круг с неким центром просто потому, что иначе нельзя внятно изобразить в двумерной плоскости многомерную реальность чистого сознания. Наш ум, однако, способен воспринять реальность куда отчётливее и богаче, чем на рисунке, увидеть её сверхпластичную и полицентрическую природу.

Попробую разъяснить эту ситуацию другими словами. Скажем, вы где-то были, сняли несколько десятков дзен-фотографий и сделали чаньки об этом месте. Например, это был монастырь Шаолинь в Китае, или Бродвей в Нью-Йорке, или джазовый

фестиваль в Коктебеле. Теперь пытаетесь описать свою Самость и свои чувства в этих местах мандалой. В результате вы получите три мандалы, в которых будут представлены три состояния вашего Истинного «Я», т.е. Самости, Дух трех мест и результаты впечатлений вашего Эго.

Метафорически можно сказать так: человек достает необходимые ему «драгоценности» (свой жизненный капитал) из запрятанного когда-то сундука сокровищ на дне моря (бессознательного). Стоит отпустить немного голос рассудка, и вот уже в мандале получается увидеть не просто круг, покрытый узором из линий, но на поверхность начнут выходить иные пласты психики.

#### *Мандала и метафоры.*

Тут, наверное, следует прояснить суть визуальных метафор. Как визуальные образы меняют наше восприятие реальности?

Метафоры давно стали неотъемлемой частью человеческого мышления и культуры. Они помогают нам выражать сложные идеи и чувства, используя понятные образы. Но что происходит, когда эти образы становятся не просто словами, а визуальными стимулами? Как визуальные метафоры воздействуют на наше бессознательное и могут ли они изменять наше поведение и эмоции?

Метафора — это не просто риторический приём. Исследования показывают, что она глубоко укоренена в нашем сознании и даже в структуре самого языка. Когнитивные лингвисты, такие как Джордж Лакофф и Марк Джонсон, утверждают, что наше мышление по сути метафорично. Например, когда мы говорим о времени, мы часто используем метафору денег: «терять время», «экономить время», что показывает, как тесно метафоры связаны с повседневным восприятием реальности.

Но визуальные метафоры имеют особую силу. Визуальные образы проникают в бессознательное быстрее и глубже, чем слова, так как они действуют на эмоциональном уровне, минуя рациональный фильтр сознания. Психологи считают, что визуальные образы могут вызывать цепочку ассоциаций, которые не всегда осознаются, но при этом влияют на наше восприятие и решения.

Визуальные метафоры создают пространство для символической работы с внутренними проблемами. Например, если человек сталкивается с тревогой, можно просто представить, как выглядит эта тревога. Это может быть образ стены, которая блокирует путь, или тёмное облако, нависающее над головой. Работа с этими образами позволяет «перевести» свои чувства в

визуальную форму, что облегчает их осознание и проработку.

Эриксоновский гипноз, как отмечают многие психологи, также широко использует визуальные метафоры для работы с бессознательным. Погружение пациента в образные визуализации позволяет обходить защитные механизмы, глубже проникать в бессознательное и находить ресурсы для изменения.

Фотография – одно из самых мощных средств воздействия на эмоции и бессознательное человека. Визуальные метафоры, используемые в фотографиях, способны пробудить глубокие чувства и привести к катарсису. В рамках психотерапии фототерапия становится всё более популярным методом. Люди могут идентифицировать себя с персонажами фильма и таким образом прожить собственные травмы через визуальные образы и сюжетные линии.

В нашем случае при пере смотрени чаньки мы как бы выходим из себя и занимаем позицию очевидца, который смотрит на нас, смотрящих на экран монитора. Но, при этом мы видим и чаньку на экране. Мы утраиваем свое восприятие.

Этот «очевидец» начинает в своем воображении рисовать мандалу, в которой воедино сольются ваше тогдашнее Истинное «Я», место и его Дух в минувшем эпизоде жизни с «здесь и сейчас» вашего текущего момента в настоящем.

Результатом должна стать мандала. Это и есть ваше Истинное «Я», ваша Самость. Тут дело в том, что бессознательное говорит языком образов-символов. А вот насколько вы способны понимать этот язык, то это уже вопрос научения и практики.

Понятно, что в самом начале вам будет необходимо хоть что-то узнать об этом сакральном символе. Можно посмотреть в Интернете фотографии культурных мандал в разных религиозных традициях, почитать их описания, технику работы с ними, ну и так далее.

*Визуализация мандалы.*

Но тут возникает вопрос. Если рисунок – это отображение уже существующей действительности, то можно ли через нарисованный образ познать и реализовать свое Истинное «Я»?

Ответ-- ДА!

Еще со времен седой старины известно, что нарисованный знак или символ имеет обратную связь. Даже самый схематический рисунок уже несет энергетику того, что нарисовано. Люди издревле использовали для исполнения желаний и улучшения самочувствия магическую силу знаков.

Одними из таких символов, открывающими путь к познанию Истинного «Я» являются мандалы. Их история исчисляется тысячелетиями. В самом общем смысле, мандала – это сакральный символ Истинного «Я» (есть и другие толкования), пробуждающий внутренние резервы сознания и бессознательного, помогающий обрести целостность и гармонию.

В переводе с древнего санскрита «мандала» означает «окружность», «круг». В более общем смысле термин трактуется как «извлечение сущности». Это узор из символов, помещенный в центр круга.

Первым в Европе, кто увидел взаимосвязь между геометрическими узорами, вписанными в окружность, и символом Истинного «Я», его мощным психологическим воздействием на человека, был Карл Юнг.

Для того, чтобы увидеть свое Истинное «Я» необходимо его нарисовать как мандалу. Нарисовать необходимо в своем воображении, а потом перенести на бумагу.

Но сначала закройте глаза и сосредоточьтесь. Потом откройте глаза и начните просмотр/перепросмотр чаньки. Представьте себе воспоминание, как будто оно происходит прямо сейчас. Просматривая дзен-фотографии постарайтесь вспомнить и воссоздать в воображении как можно больше деталей. В том числе – телесные ощущения, звуки, запахи. Происходит полное погружение в прошлое. Таким образом человек вспоминает и замечает детали, которые раньше казались ему малозначительными или он их не видел вообще.

Далее попробуйте все свои ощущения передать образом-символом, т.е. мандалой.

Саму технику рисования мандалы (в воображении или на бумаге) можно свести к следующим моментам:

1. Начать с наброска круга. Если вы рисуете на бумаге, то лучше использовать циркуль или подручные средства для создания идеальной круглой формы.
2. Определите центральную точку, из которой будет начинаться мандала.
3. Разделите круг вертикальными и горизонтальными линиями на сектора.
4. Нарисуйте в центре основную фигуру. Например, круг или звезду.

5. Развивайте узоры от центрального мотива к краям, используя разные мотивы, которые образуются в бессознательном. Это могут быть геометрическая симметрия или радиальная, когда узор повторяется в каждом секторе круга. Узоры могут быть любые. Еще раз – они возникают из вашего бессознательного.
6. Экспериментируйте с наложением мотивов друг на друга и расположением фигур внутри других фигур для создания бессознательных композиций.

При рисовании на бумаге также можно использовать уже готовые шаблоны мандал.

Раскрашивание мандал — следующий этап после рисования узоров. Но его нужно отметить отдельно. В отличие от украшения обычных «разукрашек», работа с мандалами — это медитативный процесс, который помимо образного представления своего Истинного «Я» имеет побочные эффекты и помогает:

- улучшить концентрацию внимания,
- избавиться от тревожности и напряжения,
- снять стресс,
- освободить творческую энергию.

Не стоит воспринимать мандалы как нечто магическое. Это больше психология, чем эзотерика. Поэтому к ее рисованию и раскрашиванию узоров стоит относиться, как к одному из методов работы с бессознательным.

Цвета в мандале играют не меньшую роль, чем геометрия узоров. Каждый цвет обладает своим энергетическим потенциалом и «проявляет» энергетику Истинного «Я». Но имейте в виду, что вы выражаете личную энергию и она может быть окрашена по-разному.

Обычно цвета понимают и трактуют так:

- Красный цвет — страсть и сила. Добавляет уверенности, пробуждает сексуальную энергию. Символизирует любовь, радость.
- Оранжевый цвет — творчество и оптимизм. Помогает исполнять желания, символ опоры или стабильности.
- Желтый цвет — уверенность и интеллект, жизненная сила и знания. Помогает найти душевное спокойствие и радость.

- Зеленый цвет — рост и гармония. Отвечает за целительские способности, плодородие, самоисцеление, изобилие, излучает энергию гармонии.
- Синий цвет — спокойствие и исцеление, символ зарождения мира, мудрости, веры.
- Фиолетовый цвет — духовность и интуиция. Энергия вдохновения и сотворения. Символ таинства, спокойствия, умиротворения, смирения.
- Голубой цвет — символ бесконечности. В мандале символизирует сострадание, безусловную любовь.
- Белый цвет — чистоты и мудрости. Символизирует свет, чистоту, духовность, защищает от негативных вибраций.

Цвет показывает на чувства, ощущения и мысли. Когда человек рисует и разрисовывает мандалу сам, то есть использует не определенную схему, а интуитивно использует формы и оттенки, то по рисунку можно не только осознать Истинное «Я», но и составить психологический портрет личности. Поэтому такой метод используют и при составлении исцеляющих и личных мандал, которые широко применяются в психотерапии. Например, присутствие красного цвета в большом количестве означает агрессию как внешнюю, так и скрытую. А отсутствие, наоборот, говорит об упадке сил и пассивности.

Не стоит сразу возвращаться к повседневной жизни – у вас должно быть время прийти в себя и подумать о том, что вы пережили.

Я говорю о мандале, но это не значит, что нет других вариантов визуализации образа своего Истинного «Я» и его рисования. Это может быть нейрографика, дудлин, зентангл или что-то другое. Описание техники рисования дудлинга и зентангла представлено выше. Более полные описания можно найти в Интернете. Все в ваших руках и все надо подстраивать под себя.

Но, тут есть еще один момент. По окончании творческого процесса можно работать с энергией мандалы. Дело в том, что мандала не только в образе-символе представляет Истинное «Я», но и накапливает в себе энергию создателя и пространства, в котором ее делали. Чтобы правильно работать с этой энергией, нужно:

- Разместить готовую мандалу в помещении, где вы чаще всего находитесь, для постоянного энергетического взаимодействия.

- Использовать рисунок, как объект коротких медитации, сосредотачивая взгляд на центре узора для достижения состояния спокойствия и гармонии.

Создавать мандалы можно и с конкретным намерением (например, для исцеления, привлечения удачи или любви), чтобы усилить их воздействие на свою жизнь. Рисование мандалы помогает не только погрузиться в свое Истинное «Я», но это еще и творческая психотерапия, которая помогает расслабиться и собраться с мыслями. Создание узора на бумаге или песке исцеляет душу и ум. Ну и так далее.

Теперь представим, что вы прошли все этапы. Сделали кучу дзен-фотографий, отредактировали их, создали чаньку, перепросматриваете ее, визуализируете и графически изображаете мандалу, дудлинг или зентангл. Увидели образ-символ своего Истинного «Я», а что дальше? Тут есть два пути.

### **Что дальше?**

Будда говорил, что, когда кто-то становится сиддхи, достигает определенного уровня духовного развития, перед ним открываются две возможности. Или он остаётся вполне удовлетворённым своим достижением, никуда больше не двигаясь... Он становится похожим на озеро – свежим, прохладным, молчаливым, без волнения, но всё же просто водой: в некотором смысле стоячей, не похожим на реку, на поток. Будда для этого использовал два слова. Если вы становитесь озером, он называет вас архатом. «Архат» означает: тот, кто достиг совершенства, но совершенно не интересуется остальными. Другое слово – «Бодхисаттва». Если ваша медитация перетекла в сострадание, вы стали Бодхисаттвой; тогда вы помогаете другим в продвижении по Пути самопознания, делитесь с ними своим экстазом.

Если перевести это высказывание Будды на язык современной культуры русского мира, то можно сказать, что вы или замыкаетесь в себе и живете всей полнотой своего внутреннего мира, или вы со всей полнотой своего мировоззрения идете к людям. Идете к людям как Учитель.

Но есть и третий Путь. Путь, предложенный Григорием Сковородой, Путь к счастью. Это Путь «Сродности». Именно этот Путь наиболее приемлем для современного человека. По Пути архата или Бодхисаттвы могут пойти единицы, Избранные. А вот путь Искателя приемлем для практически всех людей. Тем более, что он ведет к счастью, а быть счастливыми желают все. И тут я сделаю акцент на том, что Путь «Самости» раздваивается. С одной стороны – это Путь профессионального развития, исток которого в вашем Истинном «Я». О нем мы говорить не будем. У

каждого он свой. А с другой – Путь духовного развития, который пролегает вместе с профессиональным, но над ним. О этом Пути и будем говорить дальше.

**«Люди в жизни своей трудятся, мнутя, сокровиществуют, а для чего, то многие и сами не знают...».**

**(Г.Сковорода)**

## **РАЗДЕЛ 10. СРОДНОСТЬ**

### **Закон Сродности Григория Сковороды**

Практика самопознания Сковороды обнаруживает себя в его личном жизненном пути, деятельности, текстах, словах, жестах.

Из принципа бытийного равновесия вещей, предметов, существ исходил мыслитель, свидетельствуя о существовании универсального «закона сродностей». Проявляясь на всех уровнях мира и, может быть, нагляднее всего на его низших, простейших уровнях, этот закон распространен и на людскую общность. Своя, говорит Сковорода, «сродность» или своя, как он еще говорил, «стать» есть у каждого человека. Она может заявить о себе уже в детском возрасте, в любимых играх и занятиях ребенка, она громко говорит о себе в поступках в склонностях взрослого человека. *«Мать блаженная натура»* никого не обидела, никого не обделила сродностью, говорит Сковорода. В ее щедром раздаянии всем и каждому нет и намека на равнодушно-механическое распределение «лучших» и «худших» ролей. Присущая человеку сродность, стать есть то поприще, на котором он с наибольшим благом для себя и для всех способен выявить свою жизненную потенцию. Сродное человеку дело есть и самое легкое для него, потому что в нем он наиболее удачлив, успешен, значителен, продуктивен. Но сродность не просто задана человеку, она ему вручена как необработанный алмаз, который нуждается в отшлифовке; и потому она одновременно и данность, и результат — итог умного, творческого человеческого делания. Следовательно, она может остаться в человеке и непроявленной, затемненной. Но и тогда она будет ему давать знать о себе — в чувстве неудовлетворенности, неустроенности.

В диалоге «Алфавит, или букварь мира» Сковорода дает подробную оценку самых разных типов человеческой деятельности. Здесь рассматриваются «сродность к хлебопашеству», «сродность к воинству», склонность к ученым занятиям, торговле, ремеслам, искусству.

. Человек, познавший свое сердце, свою природную статью, поистине достоин любования. «Что до мене надлежит, куда мне мил всяк человек в сродности своей! Не могу довольно насладиться позором (то есть зрелищем. — В.О.), когда он действует, и его действие, как смирна, издает благовоние. И воином кто рожден, дерзай, вооружайся!.. С природою скоро научишься! Защищай земледельство и купечество от внутренних грабителей и внешних неприятелей. Тут твое щастие и увеселение. Береги звание, как око. Что слаже природному воину, как воинское дело? Закалать обиду, защищать страждущую и безоружную невинность, заступать общества основание — правду — сей есть его пресладкий завтрак, обед и ужин».

Широкою панорамой современной ему «индустрии наслаждений», а говоря современным языком – «общества потребления», описывает философ: «Люди в жизни своей трудятся, мнутся, сокровиществуют, а для чего, то многие и сами не знают..., изобретаем разные напитки, кушанья, закуски для услаждения вкусу; изыскиваем разные музыки, сочиняем тьму концертов, минуетов, танцов и контратанцев для увеселения слуху; созидаем хорошие дома, насаждаем сады, делаем златотканые парчи, материи, вышиваем их разными шелками и взору приятными цветами и обвешуемся оными, дабы сим зделать приятство глазам и телу нежность доставить; составляем благовонные спирты, порошки, помады, духи и оными обоняние доволствуем».

В расхожем, то есть «светском», «общем», представлении о счастье заключено самое разнородное содержание, но прежде всего принцип чистого наслаждения, принцип удовольствия как высшего блага. Этот принцип и обсуждает, и осуждает Григорий Сковорода: «Почему знаешь, что получение твоего желания тебя ошастливит? Справся, сколько тысяч людей оно погубило? До коих пороков не приводит здравие с изобилием? Целая республика чрез оно пропала. Как-же ты изобилия желаешь, как щастия? Щастие несчастливими не делает. Не видишь ли и теперь, сколь многих изобилие, как наводнение всемирнаго потопа, пожерло, а души их чрезмерными затеями, как мельничные камни, сами себя снедая, без зерна крутятся?»

Страстное и ненасытимое вожделение земных благ выступает у Сковороды в качестве универсального мотива человеческой активности, во всех ее формах — от частной до государственной. «Где ты мне сыщешь душу, не напоенную квасом сим? Кто не желает честей, сребра, волостей? Вот тебе источник ропоту, жалоб, печалей, вражд, тяжб, граблений, татьбы, всех машин,

*крючков и хитростей. Из сего родника родятся измены, бунты, заговоры, похищения скиптров, падения государств и вся нещастий бездна».*

Так охота за счастьем на каждом шагу оборачивается несчастьями и для ищущего, и для окружающих. Болезнь неполноты бытия, осознание жизненной ущемленности гнездится не в каком-либо одном человеческом состоянии, но пронизывает собою все сословное общество снизу доверху.

Сравните с Первой Благородной истиной буддизма: *«жизнь человека — это страдание. Рождение, старость, болезнь, разлука с любимыми людьми, желания, которые не удаётся удовлетворить, — всё приносит страдание».*

Но если счастье даже для тех, кто преуспел в жизни, оборачивается, как не парадоксально, не матерью, а мачехой, то что уж про остальных говорить? Для них, значит, оно и тем более недостижимо? *«Представь себе безчисленное множество тех, коим никогда не видать изобилия: в образе больных и престарелых, приведи на память всех нескладным телом рожденных».* Но тут-то Сковорода и возражает: *«Неужель ты думаешь, что премилосердная и попечительная мать наша натура затворила им двери к щастию, зделавшись для них мачехою?»*

И здесь грустные размышления философа о неуловимом и обманчивом счастье оборачиваются еще одним парадоксом: истинного блага искать вовсе не нужно!

*«Ищем щастья по сторонам, по векам, по статьям, а оно есть везде и всегда с нами, как рыба в воде, так мы в нем, а оно около нас ищет самих нас. Нет его нигде затем, что есть везде. Оно же преподобное солнечному сиянию: отвори только вход ему в душу твою. Оно всегда толкает в стену твою, ищет прохода и не сыскивает; а твое сердце темное и невеселое, и тьма верху бездны».*

Для Сковороды всякий человек рожден «под счастливой звездой», и счастье для каждого — «мати и дом». «Мати и дом» — потому что этот родительский покров и это материнское попечение дарованы всякому человеку, будь он даже сиротой и бездомным бродягой. Ведь поиск счастья и состоит в обнаружении того, что дано ему как родительское благословение в дорогу. Это все тот же поиск своей сродности, своей жизненной стати и почвы, своего Истинного «Я». *«Сие-то есть быть щастливым — узнать, найти самого себе».*

Так мысль Сковороды вновь приходит «на круги своя», в дом

свой, к стержневой для него теме самопознания.

Представление Сковороды о счастье как естественном и универсальном законе для всех без исключения совершенно особняком стоит от расхожих обывательских мнений о счастье, как об удаче, выигрыше, лотерейном везении. Подобные мнения, основанные на примитивном противопоставлении социального «верха» и «низа», материального избытка и недостатка, физического совершенства и убожества, всегда, как правило, являются отражением хищнического цинизма, из чьих бы уст они ни исходили.

Да, мир иерархичен, но Сковорода решительно выступает против оценочных характеристик его «статей» и ступеней по шкале «верх-низ». Для него в мире нет «низких» и «подлых» состояний, и сродность к землепашеству, или к гончарству, или к пастушеству нисколько в своем гармоническом самовыявлении не «ниже», чем общезначимо выявленная склонность к государственному или военному делу, к искусству, к любомудрию (философии). *«Подлость» начинается там, где человек в ущерб собственной природе ломится в несвойственную ему «стать».*

*«Разсуждая свойство чьей природы, могу я сказать, что ты, например, гидлив, жалослив, робок, лекарем или поваром тебе быть... Но когда я кому говорил, что лечебная наука и поваренное мастерство вредное? Многократно я говаривал, что тебе или тому быть священником или монахом не по природе, во чтоб сказал, что священство или монашество стать вредна, никогда сего не было. Кто по натуре своей клопотлив или ретив, тому можно сказать, чтоб быть градоначальником берегся, где безпрестаннии оказии к гневу и здорам. Но могу ли помыслить, чтоб своеволству людскому командиры надобны не были? По милуйте мене! Не толь я подлого родился понятия, чтоб испуститись в толикии сумазброды».*

Проблема счастья, как очевидно, решается мыслителем прежде всего в морально-этическом плане. Счастье в понимании Сковороды — это то, в чем человек расцветает для всех и — через свою непохожесть на остальных — роднится со всеми. Гармония общего обретается, таким образом, благодаря гармоническому самовыявлению человека в мире, а значит, и для мира.

В диалоге «Алфавит мира» Сковорода дает пластически емкий образ-символ совершенного мироустройства, образ идеально гармонического социума, со всем богатством и разнообразием его отдельных «сродностей» и «статей». В автографе диалога словесный образ был проиллюстрирован

графическим изображением фонтана, окруженного различной формы, красоты и емкости сосудами.

*«Льются из разных трубок, — пишет Сковорода, — разные токи в разные сосуды, вокруг фонтана стоящие. Менший сосуд менее имеет, но в том равен есть большему, что равно есть полный».*  
*«Над фонтаном надпись сия: «Неравное всем равенство».*

А вот как понимают счастье на Востоке. Чжуан-Цзы, последователь Лао-Цзы, приводит историю о птице и блохе, занятых поиском счастья. Птица определила для себя счастье как необходимость парить в безбрежных просторах неба, как возможность дальних полетов из одной части света в другую. Блоха тоже решила, что для счастья ей надо прыгнуть на несколько сантиметров. При этом блоха вложила в свой прыжок всю свою Самость, все свое «Я» и обрела просветление. В то время, как птица, устав от долгого перелета и превратностей судьбы, прокляла свою судьбу за то, что ей приходится так много работать, чтобы достичь счастья.

На Востоке существует представление, что для обретения счастья важны три составляющих жизни, а именно: творчество, самосовершенствование и единство с природой. Не как цель жизни, а как сама жизнь, как путь, по которому мы идем.

Как иллюстрацию можно привести китайскую поговорку: *«Счастлив идущий»*. Вся наша жизнь – это творчество, только человек наделен удивительной возможностью создавать новое, неповторимое. Причем, все дзэнские мастера особенно акцентировали тот факт, что творчество – это не только боевые искусства, каллиграфия суми-э (рисунок тушью), поэзия или музыка. Творчество – это мытье посуды, уборка территории, прополка сорняка или приведение себя в порядок.

Есть множество способов и путей, пригодных для поисков положительного счастья. Но для того, чтобы начать свой путь, нам нужно, прежде всего признать, что есть нечто ценное внутри нас, что нужно найти, несмотря на все давления нашей культуры, которая старается удерживать нас ориентированными исключительно на внешний мир, внушая, что счастье состоит в том, чтобы быть потребителем внешних благ.

Но вот христианское понимание счастья:

*«Когда вы познаете себя,  
тогда вы будете счастливы  
и вы узнаете, что вы —  
дети Отца живого.*

*Если же вы не познаете себя,  
тогда вы в бедности,  
и вы – бедность».*

*(Евангелие от Фомы)*

А вот что писал поэт-суфий Джалал ад-дина Руми:  
*«Я долго искал Бога у христиан,  
Но его не было на кресте.  
Я побывал в индуистском храме  
И древнем буддийском монастыре,  
Но и там не нашел я даже следов его.  
Я дошел до Герата и Кандагара, искал его повсюду,  
Но его не было ни внизу, ни вверху.  
Решившись, я дошел до горы Каф,  
Но и там я нашел только птицу Анка, а не Бога.  
Я отправился к Каабе, но Бога не было и там.  
Я спросил о нем Ибн Сину,  
Но он был выше суждений философов...  
Тогда я заглянул в свое сердце.  
И только там я узрел Бога,  
Которого не было больше нигде...».*

Вернемся к учению Григория Сковороды. Обрисовывая черты совершенного мироустройства, размышляя об идеале общественного самоопределения человека, Сковорода, естественно, не мог не коснуться вопроса об условиях, препятствующих такому идеальному самоопределению. Его оценка этих условий, как правило, не только негативна, но часто отличается резкой мрачностью тона. «Что есть мир?» — спрашивает он и сам же отвечает: «Ад, яд, тля!».

Но в характере подобной критики нужно заметить одну весьма существенную черту. Решительно обличая общественное неустройство, «нестроение», Сковорода, с его пророческим радикализмом, никогда, однако, не преступает той грани, за которой мы могли бы говорить о нем, как о политическом мыслителе.

Более того, он на первый взгляд может даже показаться несколько невнимательным по отношению к общеизвестным событиям XVIII века: например, он нигде в своих сочинениях не упоминает о Пугачевском восстании или о более близких ему территориально событиях Колиивщины; никак не отзывается по поводу многочисленных войн, которые при его жизни вело государство у южных и юго-западных границ Российской Империи; не касается и судеб Запорожской Сечи, столь волновавших Малороссию и Украину во второй половине XVIII века.

Сковорода всю жизнь занимался археологией человеческого сердца, слой за слоем обнажал «сердечную бездну». Именно тут открывались перед ним схватки, волнения, битвы и мятежи, падения и подвиги человеческой души в ее невероятно долгом становлении.

Каждая из работ Сковороды содержит, как правило, целый комплекс идей, и потому почти по каждой из них можно в общих чертах представить себе все его учение. Не стремясь создать умозрительную, отвлеченно-логическую систему, он целокупностью своих творений создал единство иного порядка — живой организм прорастающих друг в друга тем, мотивов, символических образов, т.е. ризому общественной и личной жизни современного ему общества.

Вот почему представляется немалой трудностью дать отличительную характеристику каждой его отдельной работе. Например, тема самопознания центральна не только для «Наркисса» и «Асхани», но и для «Алфавита мира», где она выступает в естественном соседстве с темой сродности. Тема счастья, наиболее полно изложенная в «Разговоре пяти путников», присутствует и в «Начальной двери», и в «Наркиссе», и в «Алфавите», и — так или иначе — во всех остальных диалогах и трактатах. То же самое касается и образа сердца, как средоточия человеческой духовности, темы «внешнего» и «внутреннего» человека. Думаю, что учение Григория Сковороды есть Чань/Дзен в форме, приемлемой культуре Российской Империи и русскому миру.

Подводя некоторый итог, могу сказать, что корни философии Григория Сковороды, и дзен-буддизма, как и исихазма, и каббалы, и суфизма лежат в Вечной философии.

Современный дзен, исихазм, суфизм, каббала — это основания Пути не только монахов, но и Путь обычного мирянина. Кто-то способен достичь просветления и постичь свое Истинное «Я», кто-то нет. Не в этом смысл. Главное — быть в Пути преодоления самого себя, устремляясь к своей Самости, через которую мы и

способны воспринимать мир целостно и таким, каким он есть на самом деле.

*«Человек является мыслящим тростником, - писал Судзуки, - но его величайшие творения создаются тогда, когда он не обдумывает и не высчитывает. «Детскость» должна быть восстановлена после многих лет тренировки в искусстве самозабвения. Когда она восстановлена, человек думает, но уже не рассуждает. Он думает столь же естественно, как дождь проливается с неба; он думает подобно волнам, катящимся в океане, он думает подобно звездам, мерцающим в ночном небе; он думает подобно зеленой листве, распускающейся под легким весенним ветерком. Воистину он есть дождь, море, звезды, листва. Когда человек достигает такой стадии духовного развития, он становится дзэнским художником жизни. Он уже не нуждается, подобно живописцу, в холсте, кистях и красках, или же, подобно стрелку из лука, в луке, стрелах, мишени и других приспособлениях. У него есть руки, ноги, туловище, голова и другие части тела. Его жизнь в дзэн выражает себя с помощью всех этих «орудий».*

Именно о том, как стать художником своей жизни я и пытаюсь донести своим читателям в этой книге.

Но тут требуется дополнение. Дело в том, что идея и призывы к самопознанию и поиску своего Пути в жизни появились еще в Древней Греции. Понятие «упражнения ума» (или «морального упражнения», «психического», «упражнения души») существовало до возникновения христианства. Оно, к примеру, существовало уже у стоиков, и от них его усвоило христианство. У стоиков, так же как у Филона Александрийского, можно найти списки упражнений, которые нацелены на преобразование человека изнутри. Человек несчастен, потому что хочет, чтобы действительность была не такой, какая она есть. Исходя из этого, рекомендуются следующие упражнения:

- 1) сосредотачивать внимание на текущем моменте (вымести из головы думы о прошлом и будущем);
- 2) размышляя, представлять себе трудные ситуации и приучать себя думать, что они не так уж ужасны;
- 3) мысленно готовить себя к свободной жизни, т.е. такой, в которой гнев контролируется, нереализуемые желания отвергаются, рутинные проблемы семейной и общественной жизни решаются в состоянии душевного покоя.

Тексты, оставшиеся нам от Плутарха, Сенеки и Марка Аврелия свидетельствуют: *«Философствовать значит упражняться в*

*искусстве жизни». Упражнения у каждой школы были свои, но цель у всех была одна и та же: научиться заниматься собой, сосредоточиться на себе. Под этим внешним разнообразием таится глубинное единство – единство как средств, так и цели. В качестве средств использовались риторические и диалектические техники убеждения, попытки овладеть внутренней речью, сосредоточение ума. Все философские школы с помощью этих упражнений преследовали только одну цель: самопознание, самосовершенствование, самореализацию. Плотин говорил: «Непрестанно ваяй собственную статую, пока в тебе не заблестит божественный свет добродетели».*

**«Сродный труд это самая сладкая в мире вещь».**

**(Г.С. Сковорода)**

### **Сродный Путь - Путь самореализации и счастья**

Снова возвращаемся к счастью, но теперь будем говорить о нем на языке современной культуры. Правы были мудрые люди, считавшие, что вопрос человеческого счастья заключается не в том, что иметь, а в том, каким быть человеку? Получается, что счастье – это не вопрос «внешних» приобретений, а вопрос внутренних усилий, которые прикладывает (или не прикладывает) каждый человек? И тогда выходит, что счастье становится вполне достижимым, потому что его источник каждый несет в себе и весь вопрос только в том, чтобы научиться совершать нужные усилия: научиться менять себя к лучшему. Открыть и развить в себе потенциалы мудрости, любви, творчества. Открыть и развить в себе многие другие добродетели, пробуждающие и развивающие «внутреннего человека» и являющиеся самым надежным залогом его внешних успехов.

Счастье – это желанное состояние каждого человека, которое связано с ощущением полноты жизни, самореализации и позитивных эмоций. Однако определить, что именно является источником счастья, оказывается достаточно сложно. Для каждого это может быть свое: для одного человека это может быть успех в карьере, для другого – материальное благополучие, для третьего – гармоничные отношения с близкими, для четвертого – осознанность и душевный покой, ну и т.д.

Научные исследования показывают, что счастье в значительной степени зависит от наших мыслей и переживаний. Позитивное восприятие реальности, гибкость и умение находить положительные стороны в любой ситуации – ключевые моменты, которые способствуют достижению счастья.

Однако необходимо понимать, что счастье – это индивидуальное понятие, и каждый человек ищет его своим способом. За счастьем мы можем отправиться в самые удаленные уголки планеты, тратить множество средств на материальные блага, но на самом деле источник счастья находится внутри нас (именно об этом и говорит Г.Сковорода). Достижение счастья начинается с познания и понимания себя, своих ценностей и приоритетов, а также умения любить и принимать себя таким, какой ты есть.

Для некоторых людей счастье связано с материальным достатком, достижением карьерных вершин и обладанием властью. Они считают, что настоящее счастье можно найти во внешних успехах и материальных благах. Однако другие люди находят счастье в отношениях с любимыми людьми, в близости семьи и друзей. Для них счастье — это состояние гармонии, любви и взаимопонимания.

Некоторые люди верят, что счастье лежит в достижении баланса между работой и отдыхом. Они отдают приоритет своему физическому и эмоциональному здоровью, уделяют внимание своим увлечениям и находят время для саморазвития. Для них счастье — это состояние внутреннего покоя, равновесия и личностного роста.

Есть также люди, которые считают, что счастье — это совокупность маленьких радостей в повседневной жизни. Они находят счастье в простых вещах: в звуке пения птиц по утрам, в аромате цветов, в вкусе любимой еды. Они ценят моменты здесь и сейчас и умеют радоваться мелочам.

Отношение к счастью может меняться в течение жизни, и некоторые люди постоянно ищут новые источники радости и удовлетворения. Для достижения счастья важно понять, что оно индивидуально для каждого человека и зависит от его внутреннего мира. Счастье может быть и результатом долгой работы над собой, и чувством благодарности за то, что уже есть в нашей жизни.

Необходимо помнить, что счастье – это не постоянное состояние, а серия моментов и чувств, которые делают нашу жизнь осмысленной и полной. Найти свою версию счастья — это путь, который каждый человек должен пройти самостоятельно, истинное счастье скрыто внутри нас.

Именно о сродном Пути в жизни, как о счастье говорит Григорий Сковорода.

Сродный Путь – это призвание, дело, предназначенное Судьбой,

именно мое дело, моя профессия. Сродный Путь – это, прежде всего, сродный Труд. Найти себя в этом мире – это выбрать, выбороть свое призвание, замысел Природы о себе, делать свое, именно свое дело и испытывать при этом радость. Тогда и дела человека живые. Если человек схвачен миром и делает не свое дело, тогда его душа мертва, тоскует, в унынии, дела его не живые и его мертвость распространяется на окружающих. Он мертвит все живое из зависти, все хочет уподобить себе. Он не слушает свое Истинное «Я», которое направляет его на свойственное ему благо. Он желает жить своим Эго (даже и не своим умом, а тем, что навязало ему общество, мир потребления и сомнительных наслаждений).

Но каков критерий – мое это дело или не мое? Для Г.Сковороды критерий – это сердечная радость, кураж, веселие, умиротворенность духа, внутренний покой. Для современного человека – это самоактуализация и самореализация, как результат самопознания Истинного «Я». Именно об этом говорил А.Маслоу в своей пирамиде человеческих потребностей.

Я пытаюсь показать сродный Путь через практику дзен=фото и перепросмотр чаньок. Этот Путь является космосом в миниатюре, в котором мы соприкасаемся с самими собой, со своими страхами, желаниями, устремлениями, привычками и т.д. Это место, в котором мы сможем узнать очень многое о том, кто мы есть на самом деле, и как мы живем в этом мире.

Сродный Путь – это и школа, и медитация, и храм. Основная задача заключается в том, чтобы тренировать тело, разум и дух одновременно.

Я, к примеру, одновременно с дзен-фото и перепросмотрами чанек регулярно занимаюсь тай-цзи-цюань (стиль Ян), медитацией при ходьбе и цигун (комплекс Бадуанцзинь)

Ставшему на свой Путь в помощь приходят четыре добродетели: храбрость, мудрость, любовь и сочувствие.

Храбрость идет первой, поскольку мы должны быть достаточно сильными и решительными, чтобы посвятить себя самопознанию и духовной практике. Мудрость, приобретаемая посредством медитации, дзен-фото и перепросмотров чанек, дает нам возможность принимать разумные решения и сохранять правильный взгляд на вещи. Мы также испытываем любовь к своему Пути и становимся ему преданными. На самых высших уровнях практики возникает глубокое сочувствие ко всем созданиям, одновременно с надеждой, что все остальные тоже последуют по Пути самопознания.

Главное в Пути – ваш внутренний настрой, неразрывно связанный с гармонизацией тела, разума и духа. По мере постижения этой гармонии, она распространяется на все, что вы делаете. Другими словами, все, чему вы научитесь в Пути, пригодится вам в работе, учебе, спорте и в отношениях с другими людьми.

Смысл занятий в Пути заключается в том, чтобы тренироваться и испытывать. Только через опыт собственных чувств мы действительно обретаем мудрость. Единственный способ обучения – прямой опыт собственного тела, ума и духа. Учиться через опыт – это и есть Путь. В дзэне есть такой афоризм: *«Путь нельзя изучить, по нему можно только идти».*

Вступающий на Путь – новичок. Здесь интересно то, что новички имеют много преимуществ перед теми, кто пришел из других школ постижения Истинного «Я» и вынужден будет, вероятно, отучать себя от некоторых способов мышления.

Новички обычно спрашивают: «Как скоро я получу просветление»? Единственный ответ – никак нельзя получить просветление (сатори, самадхи), пока задаешь этот вопрос. Одержимый конечной целью теряет фокус, смещает его туда, где сам не находится. Единственный способ двигаться по Пути – вкладывать все в этот шаг, прямо сейчас. Те, кто не жалеют времени и усилий, однажды получают то состояние сознания, которое называют просветлением. Только просветление – не цель и не завершение Пути, а только веха на нем. Истинный Путь требует от достигшего просветления удвоить усилия и учиться до тех пор, пока не познаете всю глубину Самости и сродного Пути, или наступит время ухода в мир иной. Но, сначала необходимо познать свое Истинное «Я» и определить надлежащий Путь. Кстати, в своей Самости вы можете обнаружить не один сродный Путь, а несколько и вам предстоит выбрать один из них. Выбирать целесообразно исходя из своеобразия внешних условий. Но сначала их необходимо увидеть. А это не просто. Но он там есть.

В одном из эпизодов фильма «ДМБ» капитан Гера Либерман спрашивает рядового Геннадия Бобкова по прозвищу Пуля: *«Видишь суслика? — Нет. — Вот и я не вижу. А он есть».*

Путь есть, а продвижение по сродному Пути можно условно разделить на пять этапов.

*Первый этап* – это настройка ума на начало Пути, которая должна сохраняться на всех последующих этапах. Для этого желательно обрести состояние ребенка, который только начал постигать мир. Ведь ребенок живет в «абсолютном настоящем»,

о котором он ничего не знает и потому совершенно в нем не заинтересован, живет спонтанно.

*Второй этап* – посвящается изучению специальных психотехник и выработки дисциплины, которые необходимы для продвижения по Пути.

*Третий этап* – определяет стандарты совершенства владения техникой Джи-Гуань и психо-практикой перепросмотра чаньок. Это тот уровень, где тело, разум и дух начинают сливаться воедино.

*Четвертый этап* – обратный Путь от третьего этапа к первому – посвящен исследованию барьеров, которые возникают после достижения технического совершенства и препятствуют углубленному пониманию Пути. На этом этапе вы стандартные формы упражнений переосмысливаете и трансформируете их под себя. Создаете «свою колею» (В. Высоцкий).

*Пятый этап* – открывает истинный Путь.

Остановимся на этих этапах Пути более подробно.

Вступая на Путь, вы соглашаетесь отложить в сторону все ваши знания и представления и открыть свой ум познанию – как будто маленький ребенок. В дзэне это называется «идти с пустой чашей». Выражение происходит от широко известной притчи, которая гласит, что в XIX столетии один университетский профессор посетил старого дзэнского мастера. Профессор пришел к нему домой, чтобы расспросить о дзэне, но в разговоре обнаружилось, что он больше говорит, чем слушает. Тогда мастер стал наливать чай в уже полную чашку гостя; чай разлился по столу.

– Что вы делаете! – воскликнул профессор.

– Подобно этой чашке, вы наполнены своими мнениями и суждениями, – отвечал мастер. – Как же я могу научить вас, пока вы не опорожните свою чашку?

Опорожняя свою чашу, мы освобождаемся от предубеждений, которые не дают нам познавать новое.

В японском языке есть слово «сёсин», означающее «сознание начинающего». Цель нашей практики – постоянно сохранять сознание начинающего. В сознании начинающего нет мысли: «Я достиг чего-либо». Все эгоцентричные мысли, ограничивающие наше беспредельное сознание, должны исчезнуть. Когда у нас нет мысли ни о достижении, ни о собственном «Эго», мы – истинно начинающие. И тогда мы можем действительно научиться чему-то. Самое трудное – всегда сохранять сознание

начинающего. Именно в этом заключается подлинный секрет любого искусства. Будьте очень и очень внимательны в этом отношении.

Слова только показывают дорогу. Понять ее должен мозг ваших костей.

С минуты вступления на Путь – и всегда – держите чашу пустой. В то мгновение, когда вам покажется, что уже все знаете, – вы сбились с Пути. Ум новичка – ум мудрости. Трюков и секретов не существует. Все дело – в вашей воле, – хватит ли ее на то, чтобы ставить одну ногу перед другой на всем протяжении Пути? Как говорили самураи, «единственный противник – внутренний». Где есть воля, там будет и Путь.

*Второй этап.* Умение не приходит легко; бывает так, что оно вообще не приходит. Многим людям не хватает воли и дисциплины для того, чтобы хоть что-нибудь изучить, как следует. Продвижение по Пути на протяжении всей жизни японцы называют «сюгё» – буквально «овладение своим делом». Сюгё – это изменение тела и сознания через проявление воли, которая черпает силу в вашем Истинном «Я». Это необходимо понимать, ибо на всем протяжении Пути вы будете в «сюгё». Нет такого этапа, на котором практика заканчивается, даже если вы добьетесь всего замысленного и чего угодно еще. Путь продолжается всегда. Но пусть вас не устрашает длительное путешествие: требуется одно-единственное – быть сосредоточенным на том, что вы делаете сейчас. Не сходите с Пути и переставляйте ноги одну перед другой – вот и все. На этом этапе необходимо усвоить следующие положения, для простоты разделенные на две группы:

- Основные точки внимания.
- Типичные ошибки.

Основные точки внимания необходимы для сосредоточения на первом этапе освоения Пути. Человеку свойственны привычки (и не только хорошие), и лучше всего раз и навсегда выработать правильное понимание «сюгё». Не нужно стараться изменить в себе все, что вам кажется несовершенным. Начните с одной новой привычки: сделать один раз одну вещь так, как следует. А в следующий раз снова примените это правило. Если вы введете это в привычку, то плохим привычкам придется заботиться о себе самим.

Основные точки внимания – это Дух и Тело. Начну с физического аспекта. Тело должно приобрести собственный разум. Мышцы должны научиться новой дисциплине движений. Физические

препятствия ставят проблемы и перед рассудком: нужно бороться с болью, усталостью, сомнением в собственных силах. И без выработки определенной умственной силы продвижение по Пути становится невозможным. Используйте медитацию для укрепления духа.

Когда тело вовлекается в какую-то новую деятельность, оно требует внимания рассудка: нужно сосредоточиться, определить направление, найти решение. И наоборот, когда тело устает от деятельности, рассудок обязан вооружить мышцы дисциплиной и выносливостью. Это основной принцип «сюгё».

Разочарование наступает как следствие того, что тело не может выполнить указания ума, или же ум не может определить, чего ему требовать от тела. Такие столкновения между умом и телом являются естественной частью продвижения по Пути. Они ставят нас лицом к лицу с нашими побуждениями и нашими ограничениями. Зачем мы отдаем столько часов занятиям Джи-Гуань? Почему мы хотим того, чего хотим? Готовы ли принести необходимые для прогресса жертвы? Не требуем ли мы от своего тела и Эго больше, чем они могут дать? От ответов на эти вопросы зависит наше продвижение по Пути.

И здесь ваш дух должен быть духом полной решимости. Древние мастера дзэн говорили своим ученикам: *«Подтяни свой ум!»* Возможно, вы прибежали, как дикая лошадь, необузданная и несобранная. Благодаря специальным занятиям чань/дзен и медитации вы научитесь взнуздывать свою первобытную энергию и направлять ее как первоклассного скакуна. А может быть, кто-то из новичков пришел с настроением усталой клячи. Через медитации он научится накапливать силу – точно так же, как укрепляют долго бездействовавшую мышцу.

Вот вам два изречения древних Учителей дзен относительно духа, необходимого для познания Пути. Не забывайте их, когда идете по Пути.

*1. Не спрашивай. Медитируй!*

На некоторые вопросы никто не сможет ответить, только вы сами. Занимайтесь, как следует, и ответы придут в свое время. Единственный способ постижения Пути – через собственный опыт.

Семь раз упав, восемь раз поднимись! Вам могут приходиться в голову различные мысли: «Я не могу это освоить. Я никогда не достигну приличного уровня». Но ни за что не произносите эти мысли вслух. Вырвите их с корнями из сознания раньше, чем

они воплотятся в слова. Брюс Ли, говорят, поступал в подобных случаях так: какая бы скверная мысль не приходила ему на ум, он визуализировал ее, записав на клочке бумаге, а затем сжигал.

## *2. Единственный противник – внутри тебя.*

На Пути важны не столько препятствия, сколько наши реакции на них. Овладейте своими реакциями на различные обстоятельства – и вы овладеете тайной Пути. Когда вы сосредоточены на Пути, каждая физическая или психологическая задача становится объектом умственной работы, даже если это мелочь. Забываете ли вы гвоздь или убираете постель – в любом случае не позволяйте вашему уму лениться или бродить где попало. Направляйте ваше внимание на то дело, которым вы заняты, и эта привычка перейдет на все, что бы вы ни делали.

На что еще необходимо обращать внимания идя по Пути?

### *Ритм*

Люди часто говорят, что у них нет никакого природного ритма. Это неправда. Каждый, у кого бьется сердце, обладает своим ритмом. Каждый, кто вдыхает и выдыхает, делает это ритмически. Каждый, кто идет, идет в ритме.

«Хёси», одно из японских слов, обозначающих ритм, можно перевести буквально как «ладушки». Это и есть знакомое нам чувство ритма, такое же естественное, как детское хлопанье в ладошки. Вы должны развить в себе способность согласовывать свой ритм с другими ритмами, почувствовать упоение, завестись. У каждого из нас есть эта врожденная способность.

Вы должны научиться чувствовать переплетение «хёси» в каждой грани вашей жизни – и перенести его на все ваши движения. Иначе говоря, вы должны стремиться к тому, чтобы ваши реакции стали естественными, спонтанными.

Помните, ритм нельзя почувствовать умом; вы должны чувствовать его во всем теле.

Помните, что в тот момент, когда у вас появляется мысль о том, что ваша техника достаточно хороша, ваше продвижение вперед прекращается. Остановиться на мгновение в этом постоянно меняющемся и текучем мире означает сделать задержку, которую невозможно ничем компенсировать потом.

### *Совершенство.*

Причина нашей тяги к совершенству заключается в том, что его трудно достичь. Человек не может избежать ошибок. Но нельзя позволять себе слишком легкое к ним отношение. Много

ошибок возникает из-за самосознания: внимание слишком сосредоточено на том, что делает тело. Единственный способ справиться с самосознанием – медитация. С практикой наши мышцы вырабатывают собственный разум и развивают его настолько, что мысль и действие совершаются одновременно. Мастерство становится естественным, становится частью того, что дзэнские мастера называют «обычным разумом». Но сама по себе практика к совершенству не приводит. Один мастер сказал как-то: *«Совершенство достигается совершенной практикой»*. Каждый день становитесь более искусными, чем были за день до этого, а на следующий день – более искусными, чем сегодня. Совершенство не имеет конца. Вы должны усвоить эту философию, если хотите познать сродный Путь.

#### *Подъем на скалу.*

Путь подобен подъему на скалу, вершина которой невидима. В иных случаях целесообразно отдохнуть и собраться с силами, быть может даже спуститься на ступеньку ниже, прежде чем продолжить Путь. Помните, что два шага вперед, шаг назад – это все-таки прогресс. Не считайте эти маневры потерями. Дух ваш непоколебим; меняется лишь тактика.

Путь духовного развития состоит из подъемов и ровных участков. Старательный новичок на первых этапах добивается заметного прогресса, но вскоре темп продвижения замедляется. Работа, работа, работа – и никакого прогресса. Но затем, внезапно, наступает просветление, скачок; переход на новую ступень развития.

Будьте готовы к тому, что чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем длиннее становятся плато. Выход из этого состояния – постоянная сосредоточенность на медитации, на том, что вы делаете сейчас. Если вы честно трудитесь, то вас ожидает новый подъем. Достигнув нового уровня, не думайте, что ваши трудности позади. Каждый новый уровень приносит новые проблемы; это следует осознавать заблаговременно. Что бы вы ни делали, двигайтесь с естественной скоростью. Не обращайтесь внимания на тех, кто вас вроде бы обгоняет. На вашем Пути нет последней электрички, нет последнего пункта прибытия и нет последних сроков. Если другие стремятся обойти вас – пусть обходят: Путь лежит не там, куда они мчатся. Пока ваш дух устремлен вперед, вы двигаетесь достаточно быстро.

#### *Дисциплина.*

Ключ к совершенному мастерству лежит в дисциплине. Дисциплина определяет, как и когда вы медитируете, каковы результаты занятий. Один мастер дзен сказал по поводу

дисциплины: *«Делай, что следует, когда следует и как следует, и так всякий раз»*. Это подходящее определение дисциплины для всех идущих по Пути.

Рассмотрим каждую его часть.

*Делай, что следует...*

Если вы руководствуетесь самодисциплиной, то ваши действия приносят вам удовлетворение. В этом смысле дисциплина отличается от самоограничения. Самоограничение не приносит человеку удовлетворения. Хорошее дело, совершенное в плохом состоянии духа, все равно обернется в дальнейшем проблемами на Пути. Если же вам все-таки хочется спросить, что нужно делать, то не спрашивайте, – занимайтесь.

*когда следует...*

Самое время – сейчас. Когда вы чувствуете, что должны сделать так много, что не знаете, с чего начать, начните с одного незначительного дела и сделайте его. Затем беритесь за следующее. Как говорили Учителя дзэн, *«начнем с углов»*, то есть расправься с мелочами, которые мешают, и приступай к серьезному делу.

*как следует...*

Если вы собрались что-то сделать, делайте это правильно. Нет смысла заниматься чем-либо вполсилы. Если вы хотите сделать что-то, как следует, отведите для этого время с избытком. Высокое качество несовместимо со спешкой.

*... и так всякий раз.*

Признак настоящей дисциплины – ее неизменное присутствие. Хитрость в том, чтобы не думать о правильном выполнении работы всегда. Такая мысль просто пугает; сделайте, как следует, один раз, этот раз, именно сейчас. И всегда поступайте только так, и ни о чем другом не нужно беспокоиться.

Делайте то, что следует, когда следует и как следует, и так всякий раз. Выполняйте лишь одно это правило, и вам гарантировано познание Пути.

Но есть и пределы.

*Пределы.*

Известно, что деревья не растут до неба. В этом им подобны и люди. Физические и психические возможности каждого из нас имеют свои пределы. Независимо ни от каких медитаций и специальных занятий, существует заведомо неподъемный

вес, существует высота, которую невозможно преодолеть, существуют столь малые цели, что попасть в них нельзя. И как бы вы не старались усовершенствовать свое мастерство, многое всегда остается за пределами возможного.

Мы обнаруживаем свои пределы тогда, когда принимаем вызов. Если Путь дает вам задание, которое кажется вам слишком легким, сделайте немного больше, чем задано, – не из самолюбия, не для того, чтобы показать, какой вы молодец, а из искреннего стремления к самоусовершенствованию. Усмирите себя, но и толкайте вперед, чтобы почувствовать собственные пределы. Если Путь дает вам задание, которое кажется слишком трудным, приложите все силы, чтобы выполнить его. Именно ваш Путь может оценивать ваши пределы лучше, чем вы сами.

Некоторые пределы непреодолимы. Осознание таких пределов болезненно, оно отравляет наши мечты и надежды. Но Путь заключается в том, чтобы познать реальность, чтобы принять то, что есть. Нельзя застревать на недостижимом. Некоторые вещи просто не имеют отношения к нашей судьбе. Из этого никоим образом не должно следовать самоуспокоение на Пути; никто еще не обнаружил все пределы.

Помните, хотя деревья не растут до неба, их корни не прекращают роста. Вам дано все, чтобы познать Путь, не оглядываясь ни на кого и ни на что.

#### *Движение вперед.*

Путь никогда не кончается. Но ум может сосредоточиваться на краткосрочных целях все время, пока вы на Пути. Какие бы очередные цели вы ни ставили, их не следует рассматривать как конечные, воспринимайте их лишь как вехи вдоль Пути. Что бы вы ни делали – идите дальше вперед; Путь продолжается вечно.

Китайская пословица гласит: «*Девяносто ли на пути длиной в сто ли - это примерно половина*». Без достаточной устремленности вперед можно потерять все ранее добытое. Не фокусируйте себя на цели: сосредоточьтесь на процессе, который к ней ведет. Когда вы ловите себя на том, что воображаете то, что будет, вспоминайте: ничто не случится до тех пор, пока не случится. Даже в простейших задачах ваш дух должен быть устремлен вперед, на другую сторону мгновения. В любое время ваш ум должен двигаться свободно, без нерешительности.

Имейте ввиду, что так или иначе, ваш Путь будут сопровождать ошибки.

Поговорим о типичных ошибках.

### *Сомнение.*

На длинных этапах Пути бывают периоды сомнения в собственных силах. Чувство сомнения означает, что вы утратили свое сознание новичка. Вам необходимо вернуть себе ощущение начала. Сознание новичка позволит вам избавиться от старых ориентиров, а ваша открытость принесет новые. Если вы сделали ошибку, остановитесь на ней; нередко ее можно использовать для открытия нового, неожиданного. Вместо того чтобы учиться, как делать что-то, и затем делать это, попробуйте сделать что-то и затем изучать то, что вы сделали. Откройте вновь радость начала, и ваше сомнение улетучится.

Не забывайте никогда: Путь внутри вас. Вы должны найти ключ и открыть его.

### *Немедленный результат.*

Некоторые люди никогда не бывают удовлетворены скоростью своего продвижения по Пути. Они считают, что если бы работали вдвое больше, то потратили бы вдвое меньше времени на то, чтобы получить желаемый результат. Прогресс на Пути может идти только с естественной скоростью и ни с какой другой. Год можно прожить только за год, и ни за какое другое время.

Слишком многие люди желают немедленных результатов. Некоторые школы самопознания и личностного роста поддерживают этот синдром. Это напоминает объявления вроде «Обучаю чему-либо за 10 занятий». Все хотят заработать, не работая. Все хотят, чтобы кто-то думал за них. Все хотят понять что-то сразу же, а иначе и смотреть на это не желают. Только плод в утробе матери удовлетворяет все свои потребности сразу же, как только они возникают. Слишком многие люди застряли на этой стадии инфантильности. Зрелость означает познание ценности того, что дается тяжелым трудом. Путь никогда не откроется перед теми, кто хочет пробежать его налегке. Его нельзя купить, переписать или украсть. Его можно только познать, и только таким способом, каким из семени вырастает дерево - с течением времени.

### *Эгоизм.*

Вам необходимо достаточно сильное Эго, чтобы отчетливо ощущать себя. Но Эго сбивает с Пути.

Мир полон людей, которым недостает равновесия Эго. У них модно и общепринято разговаривать о пустяках, выражаться хвастливо о себе и пренебрежительно о других. Эти манеры присущи людям, которые не преминут порисоваться новым приобретением лишь ради того, чтобы вызвать чувство зависти

у других. Все это вырастает из человеческого Эго, которое чувствует, что слишком мало, и должно раздувать себя с помощью общественного мнения.

Разновидностью эгоизма является фальшивая скромность. Это неискренность, вырастающая из непомерно раздутого Эго. Людям, уверенным в себе и в своих возможностях, незачем раздувать или, наоборот, унижать свое Эго или уязвлять Эго окружающих. Они знают себе цену, знают, на что способны. И этого достаточно.

Те люди, чьи помыслы устремлены к славе или деньгам, возможно, упорно трудятся, чтобы достичь своих целей. Но во всем мире имеется множество богатых и знаменитых людей, которые не могут избавиться от чувства внутренней пустоты. В конечном итоге, власть и деньги, если говорить об их значении на Пути, подобны отпечаткам ваших ступней на прибрежном песке: мгновение – и их смывает вода. Те, кто воображают себя центром Вселенной, не могут понять, что они только населяют ее, и что иначе быть не может.

И последнее предупреждение – никогда не переоценивайте свою власть над Эго; у него всегда есть потенциальная сила, которая может сбить с дороги, независимо от того, как старательно вы трудитесь, и каких успехов вы достигли. Быстрый прогресс при овладении новым искусством, лесть, сопровождающая первые успехи, – все это вполне способно разжечь эгоизм в любом человеке. Если вы считаете, что чего-то добились, значит, вам предстоит еще очень много работы.

Потерять Путь можно в одно мгновение. Сему способствуют:

*Небрежность.*

Не тащитесь по своему Пути. Ваш дух проявляет себя в каждом вашем шаге. Если вы чувствуете, что тащите свои ноги, а они не несут вас, – проверьте дорогу. Скорее всего, это не сродный вам Путь.

Для того чтобы продвигаться по Пути, вы должны посвящать свою душу упражнениям и медитацией. Для этого существует только одна возможность: нужно любить то дело, которым вы занимаетесь. Если занятия не приносят вам радости, значит, вы допустили серьезную ошибку в выборе Пути, и он вам не сродный. Сколько бы усилий вы ни вкладывали в работу, они должны только увеличивать вашу радость.

Где-то в глубине вашего существа есть слова, которые вы приемлете всей душой и сердцем, слова, которые говорят: «Вот

кто я на самом деле, и вот что я действительно думаю». Это могут быть очень простые слова: «Вот я здесь и сейчас», а могут быть и более глубокомысленные: «Единственный противник находится внутри меня». Какими бы ни были эти слова, вы должны разыскать их в себе и написать десять тысяч раз. То есть - осознать всей душой.

#### *Показное усердие.*

Антиподом небрежности является показное усердие. Дух людей, демонстрирующих показное усердие, подобен пиву, которое слишком быстро льют в бокал, не думая о пене. Им еще предстоит научиться тому, как наполнять бокал точно до краев.

Учитесь старательно, но никогда не допускайте нажима, форсирования; наоборот, учитесь постоянно ощущать запас мощности, резерв. Мастерство измеряется не тем, что вы демонстрируете, а тем, что вы держите в запасе. Ключ к этому - самоконтроль. Путь лежит через сдержанность.

#### *Соревновательность.*

Выставляя свое мастерство против мастерства другого человека, вы изучаете себя, свои возможности: как далеко вы способны пойти, как реагируете на давление, что необходимо улучшить. Но часто спортивный элемент создает дисгармонию. Вместо того чтобы принести конструктивную пользу, соревнование порождает неуверенность проигравших участников. Многие участники рассматривают соревнование не как проверку себя, а как возможность показать себя. Если вы хотите почувствовать разницу, проверьте свое Эго: что вы пытаетесь доказать и зачем?

Каждый идущий по Пути должен оценивать себя, прежде всего, по собственным меркам и по собственным возможностям. Что бы вы ни делали в жизни, всегда будут люди, у которых в чем-то больше таланта, точно так же, как будут и другие, у которых его меньше. Вы должны научиться принимать свое место со смирением и благодарностью, а не с высокомерием и завистью.

Наберитесь решимости не дать обойти себя на Пути, но помните, что единственный ваш соперник – внутри вас.

#### *Потеря цели.*

Есть русская пословица: «За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь». А японцы говорят: «Нельзя охотиться сразу за двумя кроликами». Эти пословицы напоминают о том, что нельзя допускать рассеянность и что нужно двигаться избранной дорогой. Всякий раз, когда вы теряете фокус,

виною тому бывает либо недостаточная концентрация, либо недостаточное прилежание.

Для укрепления концентрации я предлагаю технику Джи/Анапанасати, описанную выше. Если нет времени на реализацию этой техники, то можно: сидя спокойно и безмолвно, медленно просчитать в уме от одного до десяти. Если что-либо прерывает счет, случайная мысль, осознание постороннего шума или даже легкий ветерок, – счет начинается сначала, от единицы. Попробуйте проделать это простое упражнение в следующий раз, когда вам будет трудно сосредоточить внимание, а на медитацию Джи-Гуань нет времени. Если сможете сосчитать до десяти – войдете в поток Пути.

Проблемы с концентрацией часто возникают из-за недостаточного прилежания. В наше время многие люди не доводят до конца ни одного дела потому, что не прилежны, не преданы, не посвятили себя ничему. Они блуждают по жизни, выискивая дорожки поудобнее, вместо того, чтобы расчистить собственную Самость и найти сродный себе Путь.

Конечно, к вершине горы ведет не одна тропа. Но та единственная, которая приведет вас туда, – только ваша собственная. Не засматривайтесь с тоской на тропу других. Чем дальше вы продвинетесь по собственному, сродному Пути, тем лучше поймете всякий другой Путь. В конце все они сходятся.

*Многомыслие.*

Не анализируйте все до оупения. Конфуций сказал: *«Образование без размышления, - есть напрасный труд; размышление же без образованности опасно»*. Иногда лучшей стратегией бывает *«Готовься, целься, огонь!»* Ответы – в действиях, а не в словах.

Тот, кто по Пути идет достаточно старательно и достаточно долго, достигает равновесия тела, ума и духа. Тело вырабатывает собственную мудрость, ум доверяет этой мудрости бессознательного, и это позволяет духу выражать себя.

Исследуя свои знания, вы приходите к открытости. У вас появляется желание попробовать что-то новое, посмотреть глазами других людей.

Занимаясь вместе с другими, вы учитесь великодушию – как разделять успех и неудачи и вносить вклад в общее благо группы (если вы занимаетесь в группе).

Ключ к Истинному «Я» не в том, чтобы стать лучшим в своем деле, а в том, чтобы стать лучшей личностью, «новым человеком», как

говорил Г.Сковорода. Поднимите свой образ жизни до уровня искусства – и это отразится на ваших делах.

Все наставления изложенного выше этапа Пути можно условно разделить на три категории:

1. *Ум познавшего Самость* – подразумевает ум находящегося на определенном этапе Пути: мышление, стратегию и знания, применяемые для того, чтобы следовать по Пути дальше.
2. *Психотехника*-- подразумевает физические и психологические аспекты этого этапа.
3. *Дух познавшего Самость* – посвящается отношению, осознанию и преданности Пути, необходимым для тех, кто достиг этого уровня.

Подробнее об этом.

*Ум познавшего Самость.*

Для того чтобы стать просветленным, вам нужно знать только одну вещь: то, во что вы вкладываете всю свою страсть. Следуйте за своей страстью, и вы найдете истину своей жизни. Этой «одной вещью» может быть что угодно, но знание этой единственной вещи придает вашей жизни смысл. У меня с подросткового возраста была страсть к путешествиям, к открытию для себя новых миров, стран, народов и их духовных традиций. И я ее удовлетворил.

Стремление знать одну вещь не означает узкой специализации и пренебрежения другими знаниями. К сожалению, многие специалисты закапываются в своем направлении настолько, что теряют связь избранного ими дела с окружающим миром. Вы можете взглянуть на свою «одну вещь» шире. Например, на стадионе вы можете увидеть спортсменов, которые не отдают все свои силы прыжкам в высоту или спринту, а занимаются десятиборьем. Может быть, вы и не лучший из лучших в своем деле, но по сумме ваших искренних увлечений – работой, искусством, семьей, друзьями – вы вполне заслужили достойного места в жизни.

Истинный Путь – познать глубину одной вещи, одного дела, и не так уж важно, велико это дело или мало; а затем, через одну вещь, познать еще десять тысяч вещей. Жизнь – это такой процесс, где постоянно учишься терпеть ограничения: ограничены возможности, ограничено само время пребывания на этой Земле. Учитесь упаковывать максимальное содержание в минимальную форму. Постигайте мудрость поэтов хайку, чья

работа должна была уместиться в три строки, состоящие из семнадцати слогов. Вот почему эти поэты так любили описывать сакуру, в период ее краткого, но ослепительного цветения.

То, что вы делаете, делайте со всей полнотой внимания. Сколько раз нам приходится говорить: «Куда я положил свои ключи»? Или: «Ты не видела мой бумажник»? Если мы не знаем этого, значит, наш ум не участвовал в наших действиях. Мы не уделили внимания тому, что делали. Есть такая поговорка: позаботься о маленьких делах, а большие сами о себе позаботятся. Положите вещь на место, если она больше не нужна. Каждое действие имеет значение. Если вы задумаетесь об этом, то найдете Путь в одной детали.

Многие люди в наше время одержимы стремлением к практическому результату. В познании Самости нет практических результатов. Для нас важнее, как мы делаем что-то, чем конечный результат. Обладатели со знанием дзен умеют сосредоточиться на процессе, а не на продукте. В повести Э. Хемингуэя «Старик и море» рассказывается о том, как рыбак Сантьяго на протяжении восьмидесяти четырех часов не может поймать ни одной рыбы. Но, несмотря на жару, он весь сосредоточен на процессе -- на правильной ловле рыбы. *«Я просто не должен делать ошибок. И когда придет удача – я не упущу ее»*, – говорит старик. Именно так просветленный понимает движение по Пути. Постоянно совершенствуйте свой процесс.

Сродный Путь – в работе.

*Психотехника Просветленного.*

Каждое наше движение, сознаем мы это или нет, что-нибудь рассказывает о нас, как и фотография. Совершенно чужие люди, наблюдая за нами со скамейки в парке, могут многое узнать о нашем характере по тому, как мы одеты, как ходим, какая у нас прическа. Мастера дзен говорили: *«Человек, достигший мастерства в каком-нибудь искусстве, выдает это каждым своим действием. Его достоинство проявляется в скромных и спокойных действиях, изысканной вежливости, сдержанности и проникновенном взгляде»*.

Действиями Просветленного управляют три силы: интеллект, инстинкт и интуиция. Из всех троих интуиция – лучший проводник для движения по Пути.

Интеллект рассчитывает и рассуждает. Он основывает действия на логике сознательного разума. Но Путь не сводится к рассудку. Вы должны научиться действовать в нелогичном мире.

Инстинкт реагирует без подключения ума. Его действия

основаны на врожденных склонностях и Истинном «Я». Вообще-то, инстинкт предлагает самые естественные ответы на всевозможные ситуации, но он может обманываться внешней видимостью вещей – именно по этой причине мыши попадают в мышеловку.

Интуиция близка к инстинкту, но она идет дальше и рациональной мысли, и врожденной склонности к мышлению. Она срабатывает и не на логике, и не на импульсе, а на видении несознательного разума, т.е. Самости. Это то самое шестое чувство (на Востоке его называют «третий глаз»), которое позволяет нам схватывать суть вещей, неуловимую для остальных пяти чувств и даже нелогичную сущность. Другими словами, интуиция означает предчувствие неожиданного, ощущение его раньше, чем оно случается.

Есть обстоятельства, когда нельзя долго размышлять - размышление означает колебание. Если вы положитесь на инстинкт и сделаете что-то слишком поспешно, то вы будете обмануты. Если же вы обладаете достаточным опытом, то интуиция подскажет вам механику действий и лучший способ получить нужный результат. Об одном из способов развития интуиции, типичном для боевых искусств Японии, рассказывается в известной дзэнской притче «Вкус меча Бандзё»:

Ягю Матадзюро был сыном знаменитого мастера меча. Отец его пришел к выводу, что сын настолько бездарен в кэндзюцу (искусстве боя на мечах), что мастерства ему никогда не достичь, и отказался от сына. Матадзюро отправился на гору Футара, где разыскал мастера меча Бандзё. Тот подтвердил юноше выводы его отца.

- Ты хочешь учиться у меня кэндзюцу? - спросил Бандзё, - но ведь ты же не можешь выполнить даже самых необходимых требований!

- Но если я буду очень стараться - какой мне потребуется срок, чтобы стать мастером? - настаивал юноша.

- Вся остальная жизнь, - ответил Бандзё.

- Но я не могу так долго ждать, - стал объяснять Матадзюро.

- Я очень хочу одолеть все трудности, только возьмите меня в ученики. Если я стану вашим преданным слугой, то в этом случае, сколько потребуется времени?

- Ну, может быть, лет десять, - сжалился Бандзё.

- А если я стану работать еще старательнее, сколько

тогда потребуется времени?

- Возможно, и тридцать лет, - ответил Бандзё.

- Но почему же? - спросил Матадзюро. - Сначала вы сказали десять, а теперь - тридцать. Я вынесу любые трудности для того, чтобы овладеть кэндзюцу в кратчайший срок!

- В таком случае, - сказал Бандзё, - тебе придется остаться у меня на семьдесят лет. Человек, который так гонится за результатом, редко выучивается быстро.

- Хорошо, я согласен, - сказал юноша, поняв, что ему выговаривают за нетерпение.

Матадзюро было приказано никогда не говорить о кэндзюцу и не притрагиваться к мечу. Он готовил учителю еду, мыл посуду, стелил постель, подметал двор, ухаживал за садом, и все это без единого упоминания о кэндзюцу. Так прошло три года. Матадзюро продолжал трудиться, с грустью думая о будущем. Он еще даже не начал учиться искусству, которому решил посвятить жизнь.

Но, однажды, Бандзё, подкравшись сзади, нанес ему страшный удар боккэном (деревянным мечом). И на следующий день, когда Матадзюро готовил рис, Бандзё опять напал на него. После этого, днем и ночью Матадзюро должен был защищаться от неожиданных ударов. В течение дня не было ни минуты, когда бы он не думал о боккэне Бандзё. В результате он учился так быстро, что все чаще вызывал улыбку на лице учителя. Так Ягю Матадзюро стал величайшим мастером меча.

Те, кто достаточно долго идет по Пути, привыкают доверять в первую очередь интуиции, так как знают из опыта, что истина нередко скрывается под внешней видимостью вещей и часто бывает постижима только при непосредственном ее усвоении. Развивайте вашу интуицию так же, как развиваете другие пять чувств. Тренируйте способность замечать то, что нельзя увидеть и услышать, - и к вам придет ощущение Просветления. Помните - вы фотограф в стиле дзен-фото. Этим все сказано.

Когда мастера живописи прикасаются кистью к холсту, некая особая энергия истекает из их пальцев и через кисть передается картине. Эта энергия доступна невооруженному глазу - она остается даже в самой текстуре мазков на холсте. В дзэнских искусствах эта энергия в Китае называется «ци». В Японии «ки». Те, кто ее так называют, знают ци/ки как жизненную силу Вселенной. Это та сила, которая заставляет траву расти, рыбу - плавать, птицу - петь, младенца - ползать. По-японски ки буквально означает «дух, энергия, настроение». Понятие

этой энергии для японского языка столь фундаментально, что оно формирует основу десятков широко употребляемых слов. Согласно философии ци/ки, протекающая через нас энергия есть нечто такое, что мы можем направить на вполне реальные вещи. Японские садовники формируют крону дерева таким образом, чтобы усилить его ки. Мастера иглотерапии ставят иглы так, чтобы перераспределить и стимулировать потоки ци/ки в нашем теле. Мастера боевых искусств вкладывают свою ци/ки в каждый бросок или удар. Те, кто знаком с ци/ки, знают, что ее можно развить, как развивают слабые мышцы.

Если представление о ци/ки кажется вам слишком мистическим, тогда совет для вас: «Двигайтесь с потоком». Жизнь в потоке — это особое состояние полной осознанности «здесь и сейчас». Вас не тянут назад сожаления о прошлом и старые психологические установки. Вы не переживаете о будущем, накручивая себя мыслями о возможных неприятностях.

Живите по этому правилу в самом глубоком его смысле, и вы будете чувствовать действие ци/ки в вашей жизни, независимо от того, как это называется.

От ци/ки, через ци\ки, вместе с ци/ки. Это - Путь.

Те, кто следуют по Пути, должны выработать у себя тонкое чувство равновесия – ту чувствительность к малым ступеням и нюансам, которая углубляет каждый шаг на Пути. Чувство равновесия вырабатывается путем установки сильного Центра, психофизического центра сосредоточения сил человека – «хара». Понятие «хара» имеет два аспекта. Первый – психоэмоциональный. В «хара» таится взрывная сила воина. Именно здесь он «чувствует», когда настало время для решающего действия. В другом же аспекте, – физическом, хара определяет все действия человека. Самураи также называли его «тюдан» – букв. средний уровень. Именно здесь, согласно древним учениям, заключено подлинное, глубочайшее начало человека, его Истинное «Я», посредством которого он только и может обрести единство с Космосом. Занять «тюдан» – означает обрести чувство общего равновесия – физического, ментального и духовного. От этого положения наш дух может свободно двигаться в любом направлении. Это мгновенная настройка на любую ситуацию.

Никогда не терять ощущение Центра – значит никогда не терять общего равновесия. Единственный способ достичь «тюдан» – через практику и опыт. Когда мы едем на желтый свет, то иногда уменьшаем скорость, а иногда увеличиваем. Это зависит от нашего центра в этот момент. До тех пор, пока вы

все делаете, чувствуя «тюдан», вы остаетесь на Пути.

*Дух Просветленного.*

Будьте тем, кто вы есть, и делайте то, что вы делаете, и вам не понадобится надевать маску перед другими людьми. Ваши действия будут соответствовать ситуации, потому что они будут правдивы.

Один мудрец сказал, что если человеку не за что умереть, то ему не стоит и жить. Во время всего движения по Пути эту мудрость нужно нести в своем сердце. Каждому из нас надлежит найти в этой жизни то, что он будет отстаивать, и за что, если потребуется, он отдаст жизнь. Это может быть личность, территория, принцип или идеал. Но не ищите себе судьбу мученика. Как заметил Дж. Д. Сэлинджер в повести «Над пропастью во ржи», признак незрелого человека – желание героически умереть за благородное дело, а признак зрелого человека – желание скромно жить ради этого дела.

Основное правило мастерства дзэн гласит: тот, кто считает себя мастером, – не мастер. Как бы далеко вы не продвинулись, вашему постижению не может быть конца. Даже высочайшие священнослужители дзэна говорят о себе: «мидзай!» – «Нет еще!» Ты еще не постиг всего, что можешь постичь. Ты еще не отдал всего, что можешь отдать. Ты еще не достиг вершины.

Держите вашу чашу пустой – и продолжайте идти. На эту же гору, еще выше.

И тут на вашем Пути появляется барьер – не физический, а умственный. Это барьер «в конце мышления», когда логике некуда больше деваться. Дзэнские мастера называют его «му». В переводе с японского языка «му» означает «отсутствие вещи». По определению мастеров, «му» есть безвременная пустота за пределами рационального восприятия, точка, в которой все чувства сливаются воедино. Из этого «му», говорят они, истекает поток времени и всего, что существует. Кстати, у П. Мамонова музыкальная группа называлась «Звуки МУ».

Будучи существами рациональными, мы видим лишь дуальную природу действительности. Что-то либо существует, либо не существует. Дзэнские мастера говорят нам, что «му» превосходит эту дуальность, открывая не только единственность каждой вещи, но и пустоту в ее источнике. Вы скажите, что не видите в этом смысла? А его и нет. «Му» лежит за пределами логического понимания – там, где нет слов, нет ума. Последователи чань/дзэн уподобляют «му» воротам без ворот. Это ворота, потому что мы должны войти в них, чтобы понять

высшую истину вещей. И в то же самое время ворот нет, потому что мы уже воплощаем истину всех вещей; никакой переход к истине не нужен, потому что мы изначально обладаем истиной. Нам нужно только пробудиться, осознать факт нашей истинной природы, нашего Истинного «Я». И все же мы должны как-то проникнуть в это «му». Единственный способ заключается в том, чтобы сосредоточиться на данном моменте так сильно и устойчиво, чтобы наш ум перестал блуждать, и мысли исчезли.

Когда мы только приходим в этот мир из материнской утробы, каждое наше ощущение является чистым ощущением. В нашей голове нет слов. Голос мамы, солнечный свет, запах дождя – все слито в единое великое ощущение, текущее непрерывным потоком. Мы видим звук, мы слышим прикосновение, мы пробуем свет на вкус – потому что все это едино. И лишь когда мы начинаем отличать одну вещь от другой, давать им наименования и классифицировать их, – лишь тогда начинается рациональный процесс, который уводит нас прочь от переживания истинного единства.

Мы становимся людьми только через наши взаимоотношения с окружающим миром, при всем том, что изучение отношений между вещами – между нами и другими людьми, между веществом и пустотой – есть сущность дуального мышления. Основная задача, которую дзэн ставит перед человеком, заключается в том, чтобы постичь «му», не отрицая дуальности; один из основных принципов дзэна гласит: *«Вещи не такие, какими они нам кажутся, но и не иные»*. Искать Путь нужно не только через осознание себя, а через осознание не-себя. Всякое чувство, что вы делаете что-то, должно отсутствовать... Тогда вы постигнете смысл старой дзэнской поговорки: *«Если что-то ищешь, никогда не найдешь»*. Если вы делаете то, что вам надлежит делать, отдавая всего себя, отдавая естественно, отдаваясь мгновению, – вы постигнете сущность Пути. И тогда «му» не будет иметь значения.

Говорят, что в каждой конкретной ситуации всегда кто-то учит, и кто-то учится. Каждый из нас является учителем и учащимся, причем одновременно, во всем, чем мы занимаемся. Каждый ребенок учится у родителей, родители в это же время учатся у него. Каждый дает свой урок.

Мы учим ребенка, как вести себя в этом мире, а ребенок учит нас невинности и радости познания. В жизни нет ничего более важного.

Будьте жадны к знаниям, ищите их, где только возможно, позволяя всему и всем быть вашими учителями. Доходите до

того, что адепты дзэн называли лезть учителю на плечи. Чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем в большей степени становитесь сэнсэем (букв. тем, кто прошел раньше). В этом качестве вы обязаны делиться всем тем, чему научились, с идущими после вас. Это ваша ответственность перед Путем. Если вы воспринимаете эту ответственность серьезно, то ваша учеба поможет вам учить других, а это облегчит ваше собственное обучение.

«Когда ученик готов – говорят дзэнские мастера, – появляется учитель». Это чувство появилось в вашей жизни тогда, когда вы стали готовы к его наставлениям. Теперь вы должны подготовиться к тому, что учитель появится в вас самих. Вы можете стать Бодхисаттвой. А если говорить современным языком – Мудрецом, но я называю такого человека «любителем мудрости» – Философом. И не удивляйтесь, если ваш уровень станет уровнем начинающего, таким же, как и у всех.

Возвращайтесь к началу. Но уже на другом уровне. Теперь вы вышли на уровень философского осмысления практики постижения Истинного «Я». И здесь вы столкнетесь с понятием «мировоззрение», т.е. системой взглядов, оценок и образных представлений о Мире и своем месте в нем.

Идя по Пути самопознания, так или иначе, но вам придется определить и ответить самому себе о собственном отношении к окружающей реальности и о себе любимом. Ответить на вопросы: «Кто Я?» и в чем смысл моей жизни? Именно ответ на эти вопросы придает осмысленность Пути самопознания.

Не углубляясь в вопросы мировоззрения (это тема другого разговора) несколько вопросов все-же необходимо осветить, так как от вашего понимания своего «Я» зависит ваше восприятие Мира и окружающей реальности.

По характеру формирования и способу функционирования обычно выделяются обыденно-практический и теоретический уровни мировоззрения. Обыденно-практический уровень мировоззрения складывается стихийно и базируется на здравом смысле, обширном и многообразном повседневном опыте. Большинство людей выше этого уровня не поднимаются. Более высоким уровнем мировоззрения является теоретический уровень. К этому уровню решения мировоззренческих проблем принадлежит наука и философия.

Эмоционально-психологическая сторона мировоззрения представлена мироощущением, мировосприятием и миропредставлением; интеллектуально-рассудочная — мироисчислением, миропониманием;

духовно-разумная — мироосмыслением. Это, так называемый традиционный подход.

Но я бы выделил еще и образно-интуитивный уровень, который находится за пределами логико-рационального постижения мира. Это то, что мы чувствуем, но не можем выразить словами. Обычно такое «чувствование» выражается в музыке, разных формах искусства, в том числе и фотографии, в образе жизни.

Тут возникает вопрос, а можно ли передать такое восприятие реальности Другому?

**«Мысль, изреченная есть ложь»**

**(Ф. Тютчев)**

**Учение без слов обретает словесное выражение.**

Обратите внимание. Чань/Дзэн еще на заре своего становления провозгласил, что *«учение передается вне слов и письменных знаков»*. Но принцип «внесловесной передачи» отнюдь не явился изобретением Дзен/Чань, он был изначально заложен в самом классическом буддизме, еще в его «индийской версии». Таким образом, суть буддизма не в объяснениях, а в состоянии сознания и образе жизни, которые можно передать вне слов. Повторю, – одним из способов такой внесловесной передачи Учения (наряду с другими) является образ жизни.

На фоне этих рассуждений любой священный текст лишь создает иллюзию собственного знания, и в этом смысле он оказывается вреднее, чем любое ложное учение. Об этом ярко говорится в предисловии к собранию сочинений чаньских авторов *«Изначальное собрание Пяти светильников»*, *«ценность всего великого буддийского собрания «Трипитаки» не больше, чем у клочка испачканной бумаги»*.

А вот Григорий Сковорода. В своих произведениях он с большим гневом и сарказмом клеймит Библию, говоря, что *«Библия весьма есть дурною и несложною дудою»*, что она *«бодущий терновник, горькая и невкусная вода, дурачество... или скажу лайно, мотыла, дрянь, грязь, гной человеческий»*, *«прах и персть»*, *«ложь»*, *«буйство»*, *«шелуха»*, что вся *«Библия есть змий, хоть одноглавый, хоть седмиглавый»*, ее *«речь дышет гаданий мраком»*, она *«смерть, глад, яд и урод»*.

Но с другой стороны Григорий Сковорода рассматривал Библию как источник знаний, мудрости, векового опыта объяснения и познания мира. Он видел в Священном Писании словесный храм Премудрости Божией и целый мир символов этого храма.

Сковорода считал, что Библию нельзя читать буквально, её надо читать символически или аллегорически. В таинственных стихах и образах Библии он пытался найти Божий ответ на высочайшие запросы человеческого духа.

Свое понимание и толкование Библии и библейских образов Сковорода изложил в трактате «Кольцо». Он признавал двойственный характер Библии, отмечал, что её все читают, но не все понимают.

В чем здесь дело? Почему Патриархи дзэн, Сковорода и многие духовные Учителя в разное время и в разных уголках мира столь критичны в отношении письменных текстов? Даже тех, которые имеют статус «священные»?

Тут вопрос в чтении и понимании текстов. Критика направлена на буквальное понимание содержания текста. Сковорода: *«все читают, но не все понимают»*.

Текст может помочь нам измениться, лишь предоставив методику такого изменения. Собственно говоря, в философско-религиозных текстах мы сталкиваемся именно с множеством различных методик. Однако фактически все они оказываются неудовлетворительными по двум основным причинам: либо это методики, направленные на осуществление каких-то частных задач, а не на познание своего Истинного «Я» («самоосуществление»), либо это методики, разработанные и успешно применяемые в условиях, резко отличных от привычной нам обыденной жизни больших городов. Практика же, чтобы быть действенной, должна осуществляться не «по утрам и вечерам», но наполнять собой всю структуру нашей жизнедеятельности

Священные тексты можно сравнить с айсбергом. Под видимой частью айсберга лежит невидимая часть. И буквальное видение видимой части – это еще не айсберг. Невидимая часть гораздо больше видимой. За буквальным текстом лежит невидимый, иносказательный, выраженный языком образов-символов. Это язык образов-символов, аллегорий и метафор, которые представляют абстрактные понятия и обобщения. Именно они говорят о вере, любви, справедливости, душе, смерти и т.д. Но перевести эти образы-символы в слова чрезвычайно сложно. Можно попытаться, что делают поэты и писатели. Но обычно это делается языком искусств или языком философии и философского образа жизни. Чаще всего это тесно взаимосвязано.

А. К. Толстой, как поэт, выразил эту мысль в такой поэтической форме:

*«Много в пространстве невидимых форм и несслыханных звуков,  
Много чудесных в нем есть сочетаний и слова и света,  
Но передаст их лишь тот, кто умеет и видеть и слышать,  
Кто, уловив лишь рисунка черту, лишь созвучное слово,  
Целое с ним вовлекает создание в наш мир удивленный».*

О чем тут идет речь? Если сказать другими словами, то можно отметить, что, идя по Пути самопознания ваш внутренний мир будет постепенно изменяться. Будет меняться ваше мировоззрение. И наступит момент, когда появится потребность поделиться своим мировосприятием и мировоззрением с Другими. Это красиво показал в десятой картинке мастер дзен Какуин в своей работе «Десять быков дзэн». Вопрос встанет о вербализации, т.е. в преобразовании своих мыслей, образов и ощущений в словесную форму. Это позволит выразить свой внутренний опыт при помощи языка. Если до этого вы выражали свое Истинное «Я» в чаньках, зентанлах, мандалах, и это было значимо лично для вас, то в результате процесса вербализации своего внутреннего мира вы сможете его представить Другим. Вот здесь ваше мировоззрение трансформируется в философию. Вольно или невольно вы станете философом по своему образу жизни и своему отношению к жизни

Преобразование мировоззрения в философию заключается в том, что мировоззрение становится теоретически сформулированным и системно-рациональным. Это система самых общих теоретических взглядов на мир и место человека в нём, особый способ познания мира, опирающийся на достижения наук о природе и обществе.

Важно не забывать, что философия – это не сама мудрость, но любовь к таковой, то есть уже в определении подчеркивается незавершенный до конца характер философии. Поэтому всякая философская деятельность – это непрерывное движение, динамика, бесконечное само совершенствование. В том числе и в трансформации чувственных и визуальных форм восприятия реальности в вербальные, в понятия и категории.

Вот некоторые особенности преобразования образов=символов в мировоззрение и, как высший его уровень – в философию:

- *Замена образов и символов.* В философском знании они заменяются рациональными понятиями и категориями.
- *Ориентация на рациональное объяснение мира.* В отличие от мифологии и религии, философия ориентирована на логическое и аргументированное рассуждение.

- *Обобщение знаний о мире в единую систему.* Философия превращается в систему общих знаний о природе, обществе и человеке.

Философия составляет теоретическую основу мировоззрения, или его теоретическое ядро, вокруг которого образовалось своего рода духовное облако обобщенных обыденных взглядов житейской мудрости, что составляет жизненно важный уровень мировоззрения. Соотношение философии и мировоззрения можно охарактеризовать и так: понятие «мировоззрение» шире понятия «философия». Философия – это такая форма общественного и индивидуального сознания, которая постоянно теоретически обосновывается, обладает большей степенью научности, чем просто мировоззрение, скажем, на житейском уровне здравого смысла, имеющегося у человека, порой даже не умеющего ни писать, ни читать.

Но, о философии нам придется поговорить более подробно.

**«Истинная мудрость, не в том, чтобы говорить умнее других,**

**а в том, чтобы жить в согласии с тем, что говоришь»**

**(Джулиана Вильсон)**

**«Философия является медициной души».**

**(Цицерон)**

**Философия**

Поиск глубинных принципов мировоззрения помогает нам разобраться в том, что действительно важно для нас, какие утверждения и ценности определяют нашу жизнь. Осознав свои глубинные установки, мы можем более уверенно продвигаться по своему Пути, стремясь к реализации сродных себе целей и открывая новые горизонты понимания смысла жизни. Вот здесь существенную роль может сыграть определенный образ жизни, который в античные времена называли «философским».

Цель философского образа жизни не может быть сформулирована как некое состояние, которое было бы достижимо и исполнимо. Наши состояния есть лишь проявления постоянной озабоченности нашей экзистенции или воспрепятствования ей. Наша суть — бытие-в-Пути. Бытие в Пути = это основание нашего опыта. Еще Леонардо да Винчи подчеркивал: *«Мудрость есть дочь опыта».*

Хорошо известно, что понятие «философ» старше, чем занятие «философствованием». Философия как деятельность поименована в честь человека осуществляющего эту деятельность,

а вовсе не наоборот. Философы очень необычные люди. Их не интересует мирская суета. Они лишены страха смерти. Обычные люди их никогда не понимают, хотя и говорят с ними на одном языке. Продуктом их философствования является не только тексты и мысли, но и образ жизни, особое отношение к миру. Ярчайшим примером философа в жизни, является Гераклит из Эфеса в Древней Греции, или Григорий Сковорода из Малороссии.

Кстати, по своему мироощущению Сковорода чувствовал себя пришельцем на земле, он учил, что наша скоротечная жизнь – это странничество, и каждый из нас должен понять – куда и зачем призван идти. Как ревностный исповедник философии свободы, он считал, что философия освобождает человека от привязанности к материальным вещам – от суеты и забот, учит любви и милосердию, пониманию смысла жизни и духовному отношению к смерти, дарит нашему сердцу счастливое состояние – состояние свободы, что ценнее всех сокровищ этого суетного мира.

Ведь современный человек живет только в своем круге, говорит только на своем языке, учитывает только свои представления и оценки – а все, что существует вне этого, воспринимается не просто с подозрением, но и с отчужденностью.

На Руси когда-то была традиция странничества. Так вот, странники скитались отнюдь не от скуки или ради того, чтобы повидать диковинные места. Дорога для них – это поиск истины, сути, поиск смысла жизни. Дорога – это свобода, духовность свободы. А «свобода и «странник» – понятия неразделимые. Вечное «странничество», как утверждал С.Л. Франк, – *«единственное человеческое дело...»,* которое *«...только в том и состоит, чтобы вне всяких частных, земных дел искать и найти смысл жизни».*

Великий русский философ Н.А.Бердяев считал «странничество» важным элементом русского мировоззрения, самосознания: *«Россия – страна безграничной свободы духа, страна странничества и исканий Божьей правды... Русский человек с большой легкостью духа уходит от всякой нормированной жизни. Тип странника характерен для России и так прекрасен. Странник – самый свободный человек на земле. Он ходит по земле, но стихия его воздушная, он не врос в землю, в нем нет приземистости. Странник свободен от «мира» и вся тяжесть земли и земной жизни свелась для него к небольшой котомке на плечах. Величие русского народа и призванность его к высшей жизни сосредоточены в типе странника. Русский тип странника нашел в себе выражение не только в народной жизни, но и*

*жизни культурной, в жизни лучшей части интеллигенции. И здесь мы знаем странников, свободных духом, ни к чему не прикрепленных, вечных путников, ищущих невидимого града... Русской душе не сидится на месте, это не местная душа. В России, в душе народа есть какое-то бесконечное искание, искание незримого дома. Перед русской душой открываются дали, и нет очерченного горизонта перед духовными ее очами».*

Вспомним Владимира Высоцкого: *«Мой финиш горизонт, а лента – край земли...».*

Так вот, «странничество» по духовному Пути порождает философский дискурс, который должен быть осмыслен в соотношении с тем образом жизни, для которого он одновременно и средство, и словесное выражение, и, следовательно, философия. Это, прежде всего, образ жизни, хотя и тесно связанный с философским дискурсом, т.е. словесным выражением духовного опыта.

Античные философы, кстати, не приравнивали философскую речь (сказанное и написанное в рамках философских проблематик) к самой философии, то есть философ, прежде всего, определялся образом своей жизни, а не фактом написания философских текстов (тексты - лишь часть философской жизни).

Текст этой книги, кстати, тяготеет в этом смысле к Античности, к установкам античной культуры.

В любом случае философский образ жизни предполагает какие-то общие ценности: неподатливость предрассудкам, обывательским «очевидностям», неприятие эрзацев культуры и вкус к подлинности, отстраненность от мелочей, пренебрежение корыстью, критичное отношение к мыслям и доверительное к реальности, любовь к смыслу. Людвиг Витгенштейн писал: *«Работа в философии — как во многом и в архитектуре — это в значительной мере работа над самим собой. Над собственной точкой зрения. Над способом видения предметов. (И над тем, что человеку от них требуется)».* Нужно приводить в согласие то, о чем мы думаем, что мы чувствуем и что делаем. Когда три этих элемента согласованы, тогда мы являемся философами, потому что есть большая разница между тем, чтобы изучать философию, и тем, чтобы быть философом.

Изучать философию может любой человек. Она может нравиться или не нравиться, можно ее понимать или не понимать, но, несмотря на это, можно изучать ее. Быть философом - это совсем иное. Это действие, это искусство. Тем не менее философом тоже может быть любой человек. Строго говоря, быть философом гораздо легче, чем изучать

философию, потому что быть философом может любой, кто задает вопросы с подлинным интересом и искренностью и с такой же искренностью начинает искать ответы на них. В Пути, если вышли на тропинку бодхисатв, мы, так или иначе, становимся философами, а не просто изучаем философию.

Античная философия была, главным образом, обращением человека, его возвратом к своей собственной сущности путем осознанного вырывания из рутины повседневности. Античное обращение имело две неразрывно связанные стороны: сторону познания себя и сторону делания себя. В этой взаимосвязи философские теории либо напрямую были поставлены на службу практике себя, либо в качестве интеллектуальных упражнений являлись упражнениями духовными. Философ, наставляет учеников, но это не тот человек, который говорит, но тот, кто действует.

Конечно, я тут говорю не о той философии, которую преподают в университетах и академиях. В ВУЗах философии как любви к мудрости уже давно нет Академическая философия вместе со своей историей растворилась в суете университетских зачетов, экзаменов, рефератов, диссертаций, конференций, школ, направлений и трендов, породив в результате комок интеллектуальной жвачки, которая может развлечь в свободную минуту или обеспечить некий (мизерный, признаем честно) рент, но ни в коей мере не решает экзистенциальные проблемы человека и человечества, не способна привести к познанию себя, что есть конечная цель всякого интеллектуального дискурса.

Эта, так называемая философия, ныне представляет собой скорлупу, в которой не осталось ничего ни от любви, ни от мудрости, каковые некогда составляли ее сущность. Еще В.О. Ключевский писал: *«Они - философы - всматривались в глубину житейского моря, чтобы в ней разглядеть истину, и, конечно, видели там только свои собственные физиономии».*

Оглянитесь вокруг. Найдете ли вы в современном мире достойное место для философии? Вряд ли. Да и возможно ли по большому счету назвать философией то, чем занимается нынче философствующая братия? Поразительно то, что подавляющее большинство ее, имея самое приблизительное знакомство с могучей философской традицией, в стремлении изобрести непременно что-нибудь позаковыристее и пооригинальнее с высокомерием всезнаек пинает великих учителей философии, третирует «мертвых собак» Декарта ли, Канта ли, Гегеля, Маркса ли. На наших глазах пышным цветом расцвела «философия», возненавидевшая себя саму, подрезающая свои еще живые корни, протянувшиеся к нам из минувших веков.

Философия, ее изначальное назначение – быть личностной формой восхождения к мудрости. В античной мысли философский дискурс был по своей сути нацелен на то, чтобы оправдывать, объяснять и теоретически обосновывать философский образ жизни.

Античный философ — прежде всего тот человек, который живет философской жизнью и неустанно самосовершенствуется, а античная философия — сознательно и свободно избранный философский образ жизни.

Отсюда следует, что реальную ценность имеет лишь личный опыт, личное откровение, переживания и даже личная ошибка. Все это проявляется в поступке и творческой деятельности, а поэтому и философия в ее античном понимании, и чань/дзэн выступают как учение о практической деятельности, а не в текстах мифологически-религиозной традиции. Каждое действие есть лишь еще испытание состояния своего сознания, каждое твое высказывание – проявление Истинного «Я».

Не влезая в дебри истории философии, как истории мировоззрений, могу лишь еще раз повторить, что вузовское, да и современное понимание «любви к мудрости», как термин «философия» переводится с древнегреческого языка, уже не имеет никакого отношения ни к любви, ни к мудрости.

Тем не менее, думается, что существует три типа современных философов.

Первый тип ничем не примечателен. Его составляют обычные люди, волею судьбы, вовлеченные в сферу философской деятельности. Эти люди достаточно умны. Но они не прирожденные философы. Если бы их жизнь сложилась иначе, то они с таким же успехом занимались какой-либо другой деятельностью. И вполне возможно, на ином поприще они добились бы более внушительных успехов. И, несмотря на то, что они все сплошь и рядом люди титулованные, кандидаты и доктора философских наук, не они являются гордостью философии.

Второй тип философов – это признанные гении. Именно они составляют славу философского ремесла. Это уже не совсем обыкновенные люди. Они «ушли в философию с головой». Размышления над проблемами занимает все их время. Они зачастую слабо приспособлены к обыденной жизни. В голове одна наука, как называют философию. Они одержимы. Философия для них страсть. Часто они являются создателями философских систем и школ. И все же, на мой взгляд, хоть они и сверхталантливые, но обычные люди. Те шедевры, что

они предлагают людям, поражая воображение, является лишь возможным, вероятным, односторонним взглядом на бытие.

Тут есть интересное мнение немецкого философа Артура Шопенгауэра о разделении философов на «самобытных философов» и «книжных». Он пишет:

*«Самобытный мыслитель именно только впоследствии знакомится с авторитетными для его мнений писателями, которые ему тогда служат для подтверждения его мыслей и для собственного подкрепления; тогда как книжный философ отправляется, исходит от них, устраивая себе из вычитанных чужих мнений целое, которое и уподобляется составленному из чужого материала автомату; мировоззрение же первого, напротив того, походит на живорожденного человека. Ибо оно есть выношенный и рожденный плод, зачатый вследствие воздействия внешнего мира на мыслящий дух».*

Между гениями и подмастерьями, несмотря на всю разницу масштаба их таланта, силу воздействия на общество, есть одно сходство. Они производят продукт не для собственного потребления, а для других людей, для обмена результата своего труда. Как жил бы великий художник, если бы он рисовал картины только для себя? Про подмастерьев же в такой ситуации, вообще говорить не уместно.

Вот это «может быть» объединяет гениев философствования и ординарных профессоров в одну группу ремесленников. Продукт, производимый подобным образом, не может быть мудростью, той путеводной звездой, ведущей нас по тернистому жизненному пути. Что истинного в том, что и самими авторами философских систем рассматривается как что-то проблематичное, возможное? Разве можно разыскать «кусочек» истины, а остальную ее «часть» оставить за скобками своего внимания? Разве истина не едина, не должна целиком охватывать все существование? Разве теория, представление о бытии может быть только чуть-чуть истинным?! Так и возникает рынок «философских» идей, на котором всевозможные гении и просто добротные ремесленники расхваливают свой товар, толкаются локтями, борясь за внимание покупателя.... Н-да, в таком месте можно поймать не мудрость, а то, от чего долго потом будешь лечиться

Настоящие философы очень необычные люди. Их не интересует мирская суета. Они лишены страха смерти. Обычные люди их никогда не понимают, хотя и говорят с ними на одном языке. Продуктом их философствования является не тексты и мысли, а образ жизни, особое отношение к миру. Ярчайшим примером

философа в жизни, является Гераклит из Эфеса.

Сегодня Гераклит Эфесский прочно входит в пантеон признанных философов. Но так было не всегда. У современников о нем было противоречивое мнение. По-другому дело и не могло обстоять, слишком уж Гераклит отличался от остальных людей. Будучи царского рода, он отказался от титула и привилегий. Бросив все, он вел жизнь простого пастуха, считая ее самой достойной... Перед редкими посетителями, навещавшими его в уединенной хижине, он хвастался пониманием устройства мира, которое, по его мнению, предшествует любому человеческому знанию и опыту. Да, променять жизнь с удобствами на жизнь в лишениях мог только или невменяемый умалишенный, или действительно мудрый и обладающий знанием нечеловеческого происхождения философ. Собственно, так к нему современники и относились. Осмеяние соседствовало с преклонением. Правда идеи его так и не были поняты, за что Гераклит получил прозвище «Темного».

Несколько позднее, но совершенно независимо, аналогичные идеи получили развитие на Востоке у целой плеяды признанных мудрецов – даосов. Трактаты Лао Цзы, Чжуан Цзы... дают ярчайший образ философского мышления, кардинально отличного от мышления обычного человека. По мнению даосов, философ-мудрец обладает божественным даром, позволяющим ему постоянно ощущать свое единство с Дао. Это знание перестраивает отношение человека к миру. Человек более не противопоставляет себя миру, не борется с ним за собственное выживание, не мечтает «исправить» природу. Он принимает мир, таковым, как он есть и тем самым избавляется от множества страхов. Его дух обретает спокойствие. Наверное, поэтому и сейчас в народе принято считать философом того, кто спокойно относится к превратностям постигающей его судьбы.

Мудрость философа этого типа обращена только к его собственному жизненному пути. Поэтому такому человеку не надо с пеной у рта спорить об Истине, кому-то что-то доказывать, кого-то в чем-то уличать. Внутреннее спокойствие не может быть разрушено тернистостью жизненного пути, ощущение гармонии с миром делает его век продолжительным. Такой человек освобождается от мирской суеты, он неподвластен жажде наживы, карьерного роста, славы... Полнота, насыщенность его бытия достигается не множеством впечатлений, а переживанием глубокого единства с миром. Именно поэтому творческие люди: великие поэты, композиторы, художники... тоже являются философами, хотя и не пишут философских трактатов.

Итак, рассуждая о том, кто может претендовать на звание

философа, мы обнаружили, что есть два продукта деятельности, могущих быть отнесенными к сфере философии. С одной стороны, это труд людей по производству философских текстов, мыслей, знаний с целью подчинения себе «законов природы», а с другой, это постижение человеком такого места в мире, которое бы отвечало потребностям душевного спокойствия, ощущению гармонии.

О втором типе деятельности в сфере философии мы и поговорим дальше.

**«Когда невозможно с полной определенностью  
сказать трезв человек или пьян,  
то скорей всего он философ,  
ну или поэт...»**

**(Сёши-сан)**

**«Вы изучали Учение, слушая слова Владыки Будды, и  
заучивали их**

**наизусть. Почему же вы не учились из своих собственных  
глубин,**

**внемля звучанию вам присущей Дхармы, почему не  
воплотили ее в своей**

**жизни посредством последующего размышления?»**

**(Шурангама Сутра**

**Специфика Пути Искателя-философа**

Есть древний, как мир, вопрос о взаимосвязи «седовласой» теории и «вечнозеленого» дерева жизни. Французский историк античной философии Пьер Адо полагает, что первичность и определяющая роль жизни по отношению к теоретическим построениям были выражены в античной философии с особой наглядностью. Ведь античный философ – прежде всего тот человек, который живет философской жизнью и неустанно самосовершенствуется, а античная философия – сознательно и свободно избранный философский образ жизни. Это не означает, что понимание философии как теоретической, «концептуализирующей» деятельности не было свойственно философам античности, а лишь подразумевает, что философский дискурс вовсе не считался самоцелью. В античной мысли философский дискурс был по своей сути нацелен на то, чтобы оправдывать, объяснять и теоретически обосновывать философский образ жизни.

Ключом к такому образу жизни были духовные упражнения – добровольная индивидуальная практика, подразумевающая самопреображение личности и затрагивающей все аспекты личностного существования.

В принципе, Путь, о котором я говорю, и есть духовные упражнения с фотоаппаратом. Но только очень немногие показывают, что обладают ключом к самому себе, что способны управлять собой, управлять своими эмоциями, способны сочувствовать страданиям, способны быть сильными при встрече с испытаниями, обладают мудростью осознавать, кто они, откуда пришли и куда идут.

Но сть и те, которые выносят в мир свое мировоззрение, вербализируя внутренний мир, образы-символы до уровня философии в античном ее понимании. Вот про такую философию я и говорю. Это может показаться, что такое понимание философии противоречит установленному пониманию в современной культуре, завязанном на философском образовании. Но это не так. Философом можно быть и без специального философского образования.

Российский ученый-естествоиспытатель и мыслитель В. И. Вернадский говорил: *«Можно быть философом, и хорошим философом, без всякой ученой подготовки, надо только глубоко и самостоятельно размышлять обо всем окружающем, сознательно жить в своих собственных рамках. В истории философии мы видим постоянно людей, образно говоря, «от сохи», которые без всякой другой подготовки оказываются философами. В самом деле, в размышлении над своим «Я», в углублении в себя – даже вне событий внешнего [для] личности мира – человек может совершать глубочайшую философскую работу, подходить к огромным философским достижениям».*

Этот поиск я снова условно разложу на этапы, и духовный Искатель сможет понять суть своего поиска и преобразования в философа. Все этапы, как не странно, у всех странников на Пути духовного поиска почти одинаковы в своих проявлениях. Разными могут быть только причины исканий и их результат для каждой конкретной жизни здесь и сейчас.

*Первый этап.* У всех Искателей причины поиска разные. Это могут быть неосознаваемое внутреннее беспокойство, болезни, потеря родных или близких, несчастье в любви, неудачи в жизни, тяжелая и сложная жизнь, банальные разводы и одиночество и т.д. Все эти причины как бы являются включателем, триггером установки на духовный поиск.

В моей жизни таких причин не было. Я был с юности настроен

на Путь духовного развития благодаря семье.

*Второй этап*, это поиск ответов на появившиеся вопросы в связи с появившимися проблемами для начала поиска. Этот этап включает в себя чтение книг интересующих авторов, поиск гуру, учителя, знающего человека, посещение различных сообществ и занятие различными духовными практиками. Мне повезло. На своем Пути я встретил Игоря Сандурского, который преподавал «Обществоведение» и «Остовы атеизма» в техникуме, в котором я учился. Именно он «приобщил» меня к восточной философии и буддизму. Вечная ему память.

Но есть и те искатели, кто уходит с головой в какую-то религиозную секту или общепринятую конфессию. Но не о них разговор.

Второй этап поиска включает в себя накопление хаотично собранной информации в виде гор книг, журнальных статей, дисков, кассет на всех носителях информации. Знакомство с большим количеством себе подобных, обретением новых сторонников и друзей. Этот этап может закончиться и начаться третий этап, но у некоторых духовных искателей второй этап будет длиться всю конкретную жизнь.

*Третий этап* включает в себя систематизацию всей накопленной информации, но в каком направлении? Для знания направления у духовного странника должна быть высшая духовная цель и он её обязан интуитивно ощущать, ну а лучше – знать.

Цели тоже бывают разными и в системе целей надо будет разобраться. Они могут быть близлежащие, среднележащие и дальнележащие. Цель обязательно должна быть духовной. Определитесь с целью и получите направление к ней.

Цель создаст проекцию и чем выше и духовней цель, тем более энергонасыщенной будет ваша проекция, т.е. Искатель обретет мощную потенцию и энергетическую подпитку. Проекция и потенция создадут инерцию хода, и странник будет осознанно к ней приближаться.

Продвижение по Пути включает в себя создание более-менее стройной системы знаний, но только после систематизации накопленной информации и обобщения личного опыта. На этом этапе духовный Искатель может стать инструктором восточных единоборств, учителем йоги, цигун и других духовных практик.

Можно всю оставшуюся жизнь оставаться знатоком мандал, гороскопов, быть по жизни учителем йоги, цигун, тай-цзы-цюань и для некоторых Искателей-странников духовный путь завершается. Они на этом зависают, за это получают деньги и

им этого достаточно для жизни. Такова их духовная реализация для этой жизни в здесь и сейчас.

На этом этапе их духовная реализация заканчивается. Таких духовных Искателей очень много. Мне не раз приходилось с ними встречаться, особенно с Учителями Йоги, которые даже не слышали о Патанджали и дальше хатха-йоги, иногда пранаямы, не идут. Они открывают свои школы, секции, сообщества и начинают осознанно зарабатывать деньги, с головой уходят в коммерцию. Такова их программа самореализации. Для них это так. Винить за это никого не надо. У каждого свой Путь.

Я же говорю о Пути, который не имеет конца. Говорю о тех, которые живут в мире, но одновременно и вне мира.

Что значит быть «в мире, но не от мира»? Наверняка любой духовный Искатель так или иначе встречал это выражение и задумывался над его смыслом, спрашивая себя: как это применимо ко мне и моей жизни? Возможно ли быть таким вообще – и особенно в современном технологическом мире, который дает нам столько поводов для беспокойства, запутанности и стресса? В попытках эволюционировать к более высоким уровням осознанности кто-то из нас старается в повседневной жизни применять духовные практики, медитации или вдохновляющие концепции. Но есть ли способы выполнять требования, которые предъявляет нам духовный путь, так чтобы при этом искусно справляться с житейскими обязанностями?

Можно!

Образцом может служить жизнь и духовный Путь Григория Сковороды. Философу было 72 года, когда он гостил у своего друга. Как-то под вечер он взял лопату и начал в саду рыть узкую яму: *«Пора, друг, кончить странствие»*, - сказал он товарищу, - *и прошу тебя, пусть здесь будет мое последнее пристанище, и здесь напишите, что мир ловил меня, но не поймал»*. На следующий день его нашли в комнате мертвым. Руки его были сложены на груди крестом, голова покоилась на свитках его собственных сочинений.

Как и завещал философ, на месте его захоронения нет креста – только камень с надписью: *«Мир ловил меня, но не поймал»*.

В лице Григория Сковороды мы имеем духовного Искателя, который на своем Пути вышел на уровень философского осмысления собственной духовной практики. При этом, «язык, на котором излагается философия», по мнению Г.Сковороды – неважен. Неважен в том смысле, что не «язык изложения» делает философию «философией». Скажем, «экзистенциальная

философия» выражена на языке «литературы», и нормально. О языке произведений Г.Сковороды ученые-лингвисты, культурологи и философы спорят по сегодняшний день. А Будда ни одной философской книжки не написали, как и Сократ, и Диоген.

Русская классическая философия в значительной мере растворена в русской поэзии и литературе. Без особого труда вы встретите философию в музыке, изобразительном искусстве. Я уже не говорю о Востоке, где философией пронизано садово-парковое искусство, чайная церемония, живопись, боевые искусства и т.д.

Во многих русских селах и сегодня можно встретить «деревенского философа», который по своей мудрости зачастую превосходит доктора философских наук какого-нибудь университета.

Но вернемся к дзен-фото как инструменту самопознания и философскому осмыслению мира.

Анри Картье-Брессон как-то заметил: *«Все фотографии делятся на две категории - одни придумывают ситуацию, другие наблюдают жизнь»*. Вот те, кто «наблюдают жизнь» в своем развитии выходят на уровень философии. Можно достаточно легко усмотреть родственность философии и искусства фотографии, где, воспринимая и осмысливая, стремясь соединить воедино два начала - «вечное и мгновенное» (в этом бесконечном пути созерцания и медитации), в некий сплав их взаимопроникновения философского осмысления и ассоциаций, вплоть до слияния. Тем более, что философские труды некоторых профессиональных философов нередко обретали форму «художественного произведения» (к примеру, у Платона, А.Камю и Ф.Ницше), а многие выдающиеся писатели и поэты (А.С.Пушкин, Л.Н.Толстой и Ф.М.Достоевский) были также и философами-мыслителями.

Но есть и обратный процесс. Среди философских работ, посвященных фотографии (искусствоведов, пишущих об особенностях этого культурного явления и его истории, эстетиков и философов, занимающихся исследованием современных художественных практик, социологов и исследователей медиа, пытающихся по фотографии распознать процессы, происходящие в современном обществе, самих фотографов, пишущих о «секретах своего ремесла»), работы философов для нас имеют особенный вес. Это, как известно, происходит далеко не всегда, когда отвлеченная мысль касается дела живого и насущного. В данном случае, по всей видимости, сам характер фотографии способствует сближению исследователей, работающих в разных областях знания, а также тех, кто ею

занимается практически.

Круг важнейших философских работ, определяющих основные направления изучения фотографии, уже обозначился к исходу минувшего столетия: он включает в себя эссе Вальтера Беньямина «История фотографии» и «Искусство в эпоху его технической воспроизводимости», работы Ролана Барта, в первую очередь его последнюю книгу — «Camera Lucida», работы Сьюзен Сонтаг «О фотографии» и «Смотреть чужие страдания»... Действительно, без упоминания имен Беньямина, Барта и Сонтаг не обходится практически ни одна новая статья или книга, посвященная фотографии. Нет необходимости давать обзор наиболее значимых высказываний о фотографии принадлежащих философам. Эта история, начатая докладом Дж. Сантаяны в Гарвардском фото-клубе в первое десятилетие XX в., уже прослежена петербургским философом В. В. Савчуком.

Факт пристального внимания философов к фотографии уже сам по себе представляет интерес и заслуживает того, чтобы стать предметом философского осмысления. Что побуждает профессиональных философов размышлять об этом, кажется, всего лишь об одном из многих результатов научно-технического прогресса? Возможно, не будет слишком смелым предположение, что это внимание вызывается осознаваемым или безотчетным чувством родства между, казалось бы, далекими областями практического дела и мысли. Не выступает ли посредником между философией и фотографией... сам Свет?

Идея по предлагаемому Пути современный «Искатель-философ», охватывая в своем странствии одновременно два мира, становится своеобразным посредником между ними. (Ему удастся воздать «кесарево – кесарю, а Божие – Богу».) Вот почему он есть не только «жрец прекрасного» (Пушкин), но и жрец «мировой тайны» (Ильин). Последнее особенно важно, потому что, если нет тайны и ее бессознательно-созерцательного вынашивания, – то нет и дзен-фото, нет и философии, а есть лишь их праздная и соблазнительная видимость. Ибо искусство дзен-фото рождается из таинственных недр мирового бытия и бессознательного. Из этих недр, добавляю я, рождается и философия.

Для Искателя-философа его Путь с фотокамерой на плече становится самооткровением окружающей его реальности, возвышающимся над противоположностью между человеком и миром (познающим субъектом и познаваемым объектом, если говорить в терминах философии), а в основе этого самооткровения лежит вдохновение, суть которого связана с творческим созерцанием. Последнее сопутствует и любому

философствованию, всякому философскому умозрению: ведь, «созерцающий», не задерживаясь взором на поверхности явлений (хотя видит и эту поверхность), не просто наблюдает «обстоятельства», а и скрытый за ними «иной» мир.

Но если для философии творческое созерцание есть обязательное условие, то искусство фотографии может в каких-то своих проявлениях, что называется, обойтись без него. Правда, в таком случае его результаты, как замечал Ильин, будут жить лишь в двух измерениях: все увидят только *«осязаемое тело и выглядывающий из него чувственный, земной образ»* - не более, потому что созданному образу нечего будет сказать. Искателю-философу, повторяю, всегда есть что сказать - и это «что», как и для профессионального философа, касается его понимания сущности бытия (природного, человеческого, космического), жизни и смерти, добра и зла, любви и ненависти, назначения человека в мире, тайны времени.

Так возникает особая форма мирозерцания - «философия - фото», в которой сила мышления приумножается силой образного воображения, и - наоборот. Это, с одной стороны, наполняет философское знание о мире и человеке богатством не охватываемых умом «жизненных окраин» мировоззрения, а, с другой стороны, придает фотографическим образам глубокий смысл, подводя к границам «запредельного», что превращает «фотографа мысли» в прозорливого пророка, которым он становится не потому, что предсказывает будущее (хотя возможно и это), а потому, что через его бессознательное творчество «прорекает» свою сущность, сам мир (космос, природа, Истинное «Я»), потому что он в силу этого становится «эхом» мирового бытия и все, схваченное его бессознательным, воспринимается как мудрое откровение. Его творчество становится «рупором», через который вселенские стихии начинают говорить.

Таким образом дзен-фото и чаньки можно рассматривать как прикладную философию. Она приобщает человека через понятные ему образы к глубокому постижению бытия, к философскому его осмыслению. Речь идет не о двух каких-то различных знаниях о мире («философском» и «образном»), - речь идет о знании, являющемся результатом и осмысления, и переживания («дочувствования») одновременно; речь идет о том, что представление о мире в понятиях и категориях (философия) и в образах (дзен-фото) есть по своей сути различные проявления одного и того же, и потому дополняют друг друга. *«Если вселенная имеет смысл, - писал Вл. Соловьев, - то двух, противоречащих друг другу истин - образной и научной»*

*не может быть».*

Следовательно, фотографические образы выражают не просто настроения фотографа, а причастность его к природному бытию, а сам фотограф лишь выявляет духовную связь между собой и им. В чаньке Искатель видит Дух места. Конечно, именно это делает и философ, но Искателю-фотографу Вселенная открывает свои тайны охотнее, чем философу/мудрецу, потому что:

*«Природа не для всех очей  
Покров свой тайный подымает:  
Мы все равно читаем в ней,  
Но кто, читая, понимает?».*

(Д.В. Веневитинов)

Отдельные проявления духовной жизни человека, занимающие Искателя-философа, идущего по Пути с фотоаппаратом, есть для него символы великого космического целого: весеннее небо и осенние тучи, гроза и тихая ясность, день и ночь, яркий полдень и предрассветное утро, зелень леса и волны моря, жизнь и смерть - все это становится предметом образов фотографии не в своих частных, случайных выражениях, а как проявление единого макрокосмоса, вмещающего тайны и Вселенной, и земной жизни, и человеческой души. При этом предметом фотографического описания становятся не только величие и красота природного мира, но и то, что его бессознательное вдруг увидит под его «златотканым покровом» - темный корень мирового бытия, его хаотическую иррациональность, отрицательную беспредельность, бездну, если говорить философским языком. Поэтому он иногда вынужден сказать себе; *«О, бурь заснувших не буди; под ними хаос шевелится...»* (Ф. Тютчев).

В таком толковании связи природного мира и человека чанька со своим набором дзен-фото, повторяю, наиболее близко подходит к философии, - собственно это и есть философия, сказанная языком образов дзен-фото. Это философская метафизика, выраженная через фотографические образы, воплощающие тот высший смысл бытия, который философ обосновывает в понятиях, убежденный в истинности своих логических построений. Здесь уместно привести высказывание Вл. Соловьева о сути искусства вообще и образов-символов в частности: *«Дело образов поэзии, как и искусства вообще, - не в том, чтобы «украшать действительность приятными вымыслами живого воображения», как говорится в старинных эстетиках, а в том, чтобы воплощать в осязательных образах*

*тот самый высший смысл жизни, которому философ дает определение в разумных понятиях. Художественному чувству непосредственно открывается в форме ощутительной красоты то же совершенное содержание бытия, которое философией добывается как истина мышления, а нравственной деятельности дает о себе знать, как безусловное требование совести и долга. Это только различные стороны или сферы одного и того же. Между ними нельзя провести разделения, и еще менее могут они противоречить друг другу».*

Чувственный опыт в дзен-фото, проявляется через переживания, ощущения, образное восприятие, интуицию, мистические настроения и другие формы внутренней жизни человека, через разнообразные состояния его души. С этих позиций менялось представление и о критерии истины: *«В русской философии - отмечал Франк, - был установлен фактически совершенно новый критерий истины и соответствующая ему познавательная способность. Им стало понятие опыта, но не как опыта чувственной очевидности, а как жизненно-интуитивного постижения бытия в сочувствии и переживании».*

Отдельное, можно сказать болезненное звучание, эта тема получила в поэзии Е.А.Баратынского, вошедшего в историю отечественной поэзии как «поэт-мысли». Через все творчество Е.Баратынского проходит идея, что разум не только лишает окружающий мир красок, но иссушает душу, делает человека неспособным к полноценной жизни, отнимает у него ту непосредственность мировосприятия, которая является залогом счастья, потому что, чем рассудочнее человек, тем сильнее он страдает от противоречий и пороков мира, в котором живет. Это «страдание от ума» лишает его тех радостей, которые составляют смысл жизни.

Поэтому настоящий философ обязан смотреть на мир глазами фотографа, ибо последний обладает способностью видеть и чувствовать (а не только понимать) живую основу мироздания.

К тому же мы должны иметь в виду, что художественное творчество (как и вся моральная и религиозная сфера) является, как теперь многими уже принято, «эмоциональным мышлением». Познавательное мышление регулируется исканием «истины», эмоциональное же мышление подчинено иной диалектике, его смысл – в оформлении и выражении того, что струится в душу через образно-эмоциональные переживания

«Познай самого себя» – это точка соприкосновения философии, религии и психологии. Самопознание означает у Сократа одновременно и работу над собой и выковку самого себя.

Философское и художественное творчество чрезвычайно близко граничат одно с другим и однако же между ними не замечается должного взаимного влияния. В нашей современной действительности философия гораздо теснее связана с наукой, чем с искусством, хотя с последним у нее едва ли не больше родства, чем с первой.

Фотографом, снимающим в стиле дзен-фото движет не разум, а некоторая внешняя воля, дух, незримая материя, порыв, подсознание, стихийность. Но эта стихийность всегда глубокая, она превращается в осязаемое, зримое произведение. Преодоление хаоса, напряжения в фотографии и создаёт новый феномен, новое философское видение, которое отражается в образах чаньки. Палитра существует для смешивания красок, для создания необычной краски, которая высветит, усилит изображаемое. Это и есть создание философского камня, собственная философия и алхимия.

Стоит также отметить, что основной функцией дзен-фото в то время является катарсис — очищение души от всего случайного, несущественного, наносного. Наряду с искусством, эту функцию выполняли в античности ритуальные техники, вводившие человека в состоянии транса.

Поэтому научить философии невозможно, научиться можно только философствованию. *«Нельзя обучать философии, – писал Кант. – В самом деле, где она, кто обладает ею и по какому признаку можно её узнать? Можно обучиться только философствованию, т.е. упражнять талант разума на некоторых имеющихся примерах в следовании общим принципам его, однако всегда сохраняя право разума исследовать самые источники этих принципов и подтвердить эти принципы или отвергнуть их»*

*«Философия есть философствование»* вторит И.Канту М. Хайдеггер.

Безусловно, обычная способность мышления и философское мышление – не тождественны, поскольку философия – весьма специфическая форма мышления. Философское мышление характеризуется, с одной стороны, своей особой предметностью (предельные вопросы и темы, постижение сущности отдельных вещей и бытия в целом, поиск Истины), с другой стороны, особым характером рассуждения и, наконец, высокой степенью рационализации постигнутого.

Философствование как особый способ мышления требует и особого навыка, едва ли схватываемого понятием «метода», поскольку в собственном смысле метод есть упорядоченная

совокупность действий, совершаемых для достижения той или иной цели или решения задачи. Сие значит, что какого-либо метода выхода на уровень философского мышления не существует. Только практика самопознания и личный опыт познания своего Истинного «Я». А для уровня академической философии понадобится еще и знание истории философии.

Чтобы понять и осмыслить свой опыт духовных практик, вы должны, прежде всего, с максимальным вниманием обратиться к тому языку, тем способам понимания, которые сами эти практики развили для себя, для своего внутреннего употребления.

Тут на первый план выходят осознанность и рефлексия. Но, прежде чем начать говорить о рефлексии, попробуем более подробно разобраться с мышлением и пониманием того, что происходит.

**«Для меня есть только движение по пути, у которого есть сердце.**

**Там я путешествую, единственной стоящей задачей для меня является**

**пройти его до конца. И там я путешествую и смотрю, затаив дыхание».**

**(К. Кастанеда)**

### **Мышление и понимание**

Понимание пронизывает всю нашу жизнь. Оно определяет во многом нашу успешность, делает жизнь счастливой или несчастной.

В психологическом словаре «понимание» определяется как *«...широкий по значению и сфере применения термин, не имеющий строго фиксированного содержания и объема».*

А В. Дильтей писал: *«Понимание простирается от постижения детского лепета до понимания Гамлета или «Критики чистого разума».* Понимание рассматривается как *«...процесс познания внутреннего мира другого на основе внешних знаков (поведения), самого себя на основе интроспекции и культуры, в том числе письменных документов с помощью искусства интерпретации».* При этом интерпретация – это разъяснение, истолкование.

Таким образом понимание – универсальная операция мышления, связанная с усвоением нового содержания, включением его в систему устоявшихся идей и представлений.

Понимание не является принципиально отличным от мышления самостоятельным психическим процессом. Это компонент мышления, один из образующих его процессов. Понимание обеспечивает установление связи раскрываемых новых свойств объекта познания с уже известными Искателю, формирование операционального смысла новых свойств результатов своего духовного опыта и определение его места и роли в структуре своей мыслительной деятельности.

Для понимания нового материала (незнакомых фактов, событий, образов, ощущений и т. д.) человек всегда должен решить определенную мыслительную задачу, так как формирование понимания нового происходит в процессе мыслительной деятельности и оказывается её результатом. Когда же Искателю нужно понять уже известное событие или явление, то понимание совершается без актуального участия мышления – это понимание-вспоминание. Любая форма данного психологического феномена при повторном обращении субъекта к породившей её познавательной ситуации превращается в понимание-вспоминание. Что важно при просмотре/перепросмотре чаньки.

Одни и те же три формы понимания проявляются и в таких видах мыслительной деятельности, в которых понимание составляет основное психологическое содержание, и в таких, где оно играет вспомогательную роль, оказывается компонентом деятельности. И в том и в другом случае для возникновения анализируемого феномена человек должен решить некоторую мыслительную задачу. То, какая форма понимания возникает у Искателя в конкретной ситуации, обусловлено прежде всего характером мыслительной деятельности: тем, в какие объективные обстоятельства, требующие понимания, попадает человек и какую задачу он решает в этих обстоятельствах.

Таким образом понимание – компонент мышления. А мышление – это функция мозга, процесс восприятия, анализа и понимания окружающего мира, создание представлений о предметах и явлениях, поиск решений задач и выведение новых суждений и умозаключений, преобразуя наши представления о себе и мире.

Издавна знания разделяли на непосредственные, принятые интуитивно, и опосредованные, принятые на основе доказательств и выводов. Принято различать две основные формы мышления – образное в конкретных представлениях и абстрактное, понятийно-логическое, концептуальное, которое осуществляется в абстрактных понятиях. В основе абстрактного мышления лежит рассуждение в форме объяснения (доказательства или описания), с помощью понятий и логических правил.

Абстрактное мышление действует в свете сознания при полном контроле процесса логического анализа, в то время как в образном мышлении воображение и интуиция работают с данными памяти в основном в потемках бессознательного. В чистом виде каждый из способов встречается редко, обычно образное и аналитическое мышление протекают совместно.

Общепризнано, что рациональное, контролируемое сознанием мышление является нормой, заслуживающей доверия. Рациональный ум лишь часть целого ума, который много шире и включает все познавательные способности человека, а также многочисленные автоматические программы ума (генетические и культурные), в том числе, привычки, обеспечивающие жизнь человека.

Веками европейский рационализм преувеличивал роль рассудительности в получении и понимании знания. Он необоснованно вытеснял интуицию и всякого рода предчувствия, предвиденья, (все, что связано с чувством и верой) как нечто «иррациональное». Мысль о единстве этих способов познания как научная появилась недавно, на рубеже 18-го и 19-го веков.

Наука традиционно признавала неограниченные возможности рационального ума в познании. Но ум возник как средство самосохранения и генетически нацелен на решение практических задач удовлетворения потребностей человека. Он не может бескорыстно оценивать проблемы и ситуации. Его познавательные возможности ограничены миром явлений, ему не доступны смыслы, лежащие в их основе.

Традиция всегда указывала на два типа рационального мышления, присущие рассудку и разуму. Особенно четко это показал Гегель в своем разделении мышления на рассудочную, отрицательно-разумную и разумную типы мышления.

Все люди способны мыслить и рассудочно, и разумно, но не все осознают различие между этими типами мышления. Немало людей склонны всякую логику сводить к логике формальной, а разум сводить к рассудку. Поэтому сложный процесс мышления они отождествляют с человеческой способностью абстрактного,

понятийного мышления, имея в виду рассудок с его логическим мышлением.

В чем же сходство и различие рассудочного и разумного мышления? Рассудком мы судим, различаем; разумом понимаем. Рассудок – от слова судить. Разум – от глагола уметь, понимать. Нашу способность к рассуждению называют логикой, являющейся одной из форм мышления для получения обоснованного вывода из имеющихся предпосылок. Рассудок работает по жестким логическим правилам непротиворечивости, анализируя, разграничивая и упорядочивая данные опыта. Претендуя на роль разумного мышления, логика, порой, может приводить к абсурдным результатам.

В отличие от подсознательной роли рассудка в восприятии, его логическое мышление контролируется сознанием, и потому достаточно изучено. С разумом дело обстоит сложнее. Мало того, что все «разумеют» по-разному, никто, в сущности, толком не может сказать, что это такое.

Преимущество абстрактного понятийного мышления перед образным (конкретным чувствованием) состоит в том, что одно понятие (мыслеформа) может многократно наполняться любым количеством конкретных вещей. Понятие – не образ чувственного восприятия предмета, а формируемое умом представление, символ акта его умозрения. Поэтому философия отводила абстрактному мышлению высокую роль познания жизни. Это красиво показал Гегель в своем памфлете «Кто мыслит абстрактно?».

Рассудку свойственна строгая категоричность, необходимая для четкой классификации фактов, явлений и приведения знаний в определенную систему. Мыслить рассудком – значит судить о чем-либо, иметь об этом суждение. Рассуждение приводит к умозаключению, которое является новым суждением, но не новым знанием. Абстрактное мышление (в идеале) действует отвлеченно от чувственных восприятий, впечатлений, интуиций.

Принципы деятельности рассудка – доопытны, не выводятся из опыта. Методы познания природы не возникают из эмпирического опыта. Эмпирическое познание возможно благодаря применению понятий и определенных схем подведения чувственного многообразия под понятия, формируемые разумом для рассудка.

Рассудок ограничен миром природы, за пределами которого его принципы неприменимы. Поэтому в рамках рассудочного способа мышления понятия свободы и ценностей остаются «вещью в себе». Ограниченность рассудка заключается не

только в его тенденции к упрощению и схематизации за счет отрицания чувственных данных, но и в его неспособности выйти за пределы анализируемого содержания.

Рассудок не создаёт новое знание, а лишь систематизирует уже существующее. Если умственная деятельность человека исчерпывается операциями рассудка, говорят о сухом формальном мышлении, столь необходимом при решении, прежде всего, утилитарных задач. В рамках домашнего обихода рассудок действует прекрасно, но, если мы выходим за его пределы – он бесполезен, особенно на Пути самопознания. В условиях слабого или больного разума его роль играет рассудок, и тогда мы становимся свидетелями неразумности, бессмысленности поведения таких людей.

У разума более глубокий и широкий тип мышления, обладающий способностью обобщать и соединять данные чувственного опыта и суждений рассудка, преодолевая их односторонность и противоречивость. Разум стоит над рассудком, толкуя, придавая результатам его деятельности смысл и значение. А мостом между чувством и понятием служит интуиция.

Органы чувств дают нам возможность познавать мир вещественный, а разум – мир существенный. Разумно мыслящий человек причисляет себя к миру существенному, умопостигаемому, в котором действующей причиной он признает себя, свою волю. В действительности человек мыслит и рассудочно, и разумно, поскольку принадлежит обоим мирам.

Разумное мышление, раскрывающее содержательную суть вещей, их взаимные связи и отношения, порождает новое знание, которого нет ни у субъекта, ни у самой действительности. Это не образ, а некоторое понятие, мысль, идея. Мышление можно трактовать как творческое преобразование имеющихся представлений.

Понятие разума выражается языком – физическим носителем информации, интуиция не имеет своего материального носителя, а мыслит смыслами. Понятие отражает единство мышления и бытия, а интуиция – способ постижения бытия, получения нового знания, которое называют непосредственным в отличие от опосредованного, получаемого как логический вывод.

Посредством разума мышление синтезирует результаты анализа, создаёт новые идеи, выходящие за пределы сложившихся систем знания. Опираясь на рассудок, разум выступает как творческая познавательная деятельность, раскрывающая содержательный смысл действительности. Это постижение

как завершающая фаза синтеза разума происходит с помощью интеллектуальной интуиции в процессе так называемого инсайта (озарения).

Осознание в себе внутреннего идеального мира вещей позволяет Искателю выходить за пределы своего ограниченного чувственного восприятия, открывает ему дорогу к постижению сущего. Синтез разума может обеспечить выход за пределы системы наличного знания, порождать новые понятия, смыслы, ценности, без которых понимание как непосредственное знание непостижимо.

Устраняя противоречия, объединяя результаты чувственного (образного) и логического (понятийного) мышления, разум может получать новое знание. Схватывая единство противоположностей, он позволяет постичь различные стороны предметов и явлений в их несходстве сущностных характеристик. Именно на этом этапе процесса происходит разумное понимание.

Все конкретные чувственные образы воображения, как и абстрактные понятия – это мыслимые формы, которые в процессе осознания наполняются смыслом. На этапе осознания образ обретает переживаемый смысл и оценку, отношение к нему Искателя. Мысль не принадлежит нам, как чувство, она – наиболее эффективный способ передачи смысла.

Мы живем в двух мирах: в вещественном эмпирическом и в идеальном умопостигаемом мире. В умопостигаемом мире человек воспринимает себя существом свободным, действующим по своей воле, а в мире эмпирическом – «явлением», подчиненным внешней необходимости, чужой воле. Нравственный закон как способ организации умопостигаемого мира проявляется в интуитивной форме сверхчувственной природы совести.

Попробуем рассмотреть рассудок и разум с позиции их логики.

Классический рационализм Запада, берущий свое начало в античности, отождествлял понятия рациональности и логичности, которые вовсе не являются синонимами. Понятие логичности принадлежит рассудку и связано с непротиворечивостью формальным законам двузначной логики в то время, как рациональность – многозначная (диалектическая) логика принадлежит разуму и связана с некоторыми критериями, оценками и традициями социума, эпохи, общепринятость которых составляет как бы «объективную меру разумности». Поэтому рациональность (от лат. ratio — разум) — разумность, термин, не имеющий однозначного толкования.

Практическое значение формальной логики и рационального

мышления очень ограниченно не только в повседневной жизни, но и в самой науке. Научное исследование как процесс приобретения новых знаний больше похож на искусство, чем на науку. Это творческое мастерство, где хозяйничает воображение, а концептуальное мышление играет вспомогательную роль. Тем более это характерно для самопознания.

Конечно же, логика составляет основу всех экспериментальных исследований. Однако в жизни мы не применяем на каждом шагу законы логики, как и правила грамматики – в языке. Мы пользуемся ими интуитивно. Вспомним наше интуитивное детство, когда логика для нас вообще была непостижима, или – школьные годы, когда девочки, менее склонные к логическому мышлению, как правило, писали грамотнее «умных» мальчиков.

Логика учит человека думать, но она – не ключ к тайнам природы. Логика – способ мышления для упорядочивания наших впечатлений и знаний. Она отрывает форму от содержания, чтобы установить абстрактные критерии непротиворечивости. Более того, формальная логика и анализ могут мешать потоку интуитивного мышления, который является основой в познании нового и определяет направление как научных исследований, так самопознания.

Многие считают, что ошибки логического формирования суждений (умозаключений) и принимаемых решений связаны с эмоциями. В действительности виной ухода от «разумности» оказывается сам механизм рассудочного мышления, его отвлеченный абстрактный характер, неспособный к оценке рассматриваемых ситуаций. В настоящее время считается, что переход от одной логической системы к другой при рассуждении возможен лишь с помощью интуиции.

Чувство вносит в рациональное мышление образность и является скорее условием существования размышления, чем помехой. За исключением некоторых видов мыследеятельности (как счет, составление блок-схем и пр.), где чувства мешают работе. В жизни в большинстве случаев мысль разума находится в полной зависимости от чувства («сердце всегда оставляет ум в дураках»).

Тут возникает вопрос о рациональном и иррациональном понимании.

Понять – значит обрести смысл воспринимаемого, осознать его. Из всего многообразия побуждений к пониманию наиболее очевидными, универсальными являются две установки поиска: понять, что имелось ввиду в конкретной проблеме, ситуации, тексте и понять то, что существенно для меня самого.

Степень, глубина понимания предмета или явления зависит от индивидуальных особенностей Искателя, но общим для всех людей являются уровни понимания, соответствующие трем способам мышления: рассудочному (понятийно-логичному), разумному (умопостигаемому) и интуитивному (смысловому).

В основе понимания лежат две познавательные способности – рефлексия и интуиция. Рефлексия – это не только наша способность сосредоточения на своем сознании, но особое умение, навык отслеживать процессы мышления и свое психическое состояние с помощью контроля внимания, позволяющего наблюдать себя как бы со стороны. Рефлексия – второй после чувственности источник накопления и осознания человеческого опыта. И если раньше мы говорили, в основном, о чувственном восприятии реальности, то настало время поговорить о рефлексии.

Интуиция, служащая мостом между чувственным и понятийным, не контролируется сознанием как процесс, осознается только результат – интуитивный прорыв в понимание проблемы или ситуации посредством так называемого инсайта (озарения). В поиске согласованности, единства чувственного и понятийного разум постигает содержательный смысл рассматриваемого фрагмента действительности.

Природа подлинного индивидуального понимания иррациональна, это – осознанное переживание, или интуитивное непосредственное знание, которое становится жизненным опытом. Владея пониманием, мы можем рационально его интерпретировать (речью или текстом), преобразуя в обычное опосредованное знание, понятное другим. Такое знание и понимание называют рациональным (разумным). Рациональное знание можно получать, передавать и хранить на носителях.

Интерпретация как толкование (рефлексивное объяснение) призвана ликвидировать смысловую неопределенность ситуации и выявить скрытый содержательный смысл происходящего. Есть два способа объяснения: объяснение путем умозаключений и объяснение как интерпретация непосредственного переживания содержательного смысла.

Рефлексия разума позволяет увязать различные суждения и противоречия, выявленные анализом рассудка. Интуиция, схватывающая образно-понятийное целое, соединяет отвлеченные понятия с нравственными ценностями. Благодаря рефлексии и интуиции знаемое становится понимаемым, сознаваемое становится осознанным.

Как способ познания самого себя, своего Истинного «Я»,

рефлексия служит переходом в новое состояние: рефлектирующий человек вдруг становится способным развиваться в новой сфере, в мире смыслов, в мире философии. Приобретение этой исключительно человеческой способности приводит к трансформации сознания, пробуждение внутреннего человека, к преобразению.

Внимание, направленное внутрь, обнаруживает предчувствие, необъяснимое интуитивное знание того, что один способ действия (ход мышления) лучше другого. Наши оценочные чувства (вера, совесть) принимают эту форму знания без проверенного подтверждения. Именно такая форма знания обеспечивает направленность и непрерывность разумного процесса мышления.

Рациональное понимание отличается от интуитивного тем, что истину как понятие, как спекулятивное суждение объясняют, доказывают, обсуждают, а неизреченный смысл человек переживает как факт субъективного осознания сущности. Вслед за осмысленным пониманием меняется само восприятие действительности.

Разумное концептуальное понимание, построенное на выводах – это интерпретация понятий, суждений, умозаключений. Формирование содержания проблемы представляет собой объяснение исследуемого объекта (явления) на основе некоторого принципа, стандарта, нормы. Вновь полученное знание (новое содержание) должно вписываться в систему устоявшихся представлений Искателя.

Результат интуитивного понимания (озарения), хоть и подготовлен предшествующими размышлениями, тем не менее, не может быть выведен из них путем применения формальной логики. Формальное мышление может уточнить, упростить, усовершенствовать некую систему понятий, но не может выйти за ее пределы. Только творческое воображение дает возможность выйти из круга рассматриваемых проблем к новому уровню понимания.

Интуиция – культурное психическое образование, направленное на удовлетворение интеллектуальных и духовных потребностей человека в отличие от инстинкта – врожденного, генетически обусловленного поведения живых существ, направленного на удовлетворение биологических потребностей.

Неосознанная вспышка интуиции приводит к открытию, которое может разрешить внутренние противоречия системы знаний. Рассматривая проблему понимания, нельзя не упомянуть о такой специальной особенности мышления, как креативность, в быту определяемую как способность выхода за пределы банальности.

Воспринимая абстрактные понятия, умозаключения мы испытываем положительные эмоции при понимании и отрицательные – при непонимании. Оценка качества понимания, как правило, не осознается. Не только интуитивное мышление, но и многие элементы рационального мышления не осознаются. Осознается сам факт понимания или непонимания.

Любые представления и понятия о познаваемом объекте, полученные в результате мышления, обретают статус опосредованного объективного знания после эмпирической, фактической проверки на истинность, либо испытанием оценочными чувствами (верой и совестью). Вера всегда является необходимым условием получения знания, не только в детстве, когда критические способности ума еще спят.

Процесс разумного мышления предполагает наличие веры, оценочного чувства для признания чего-либо истинным без логических доказательств рассудка. Это особое состояние сознания (переживание), отражающее ценностное отношение к результатам мышления. Только человек, его вера придает смысл знанию.

Все наше знание о себе и мире даны нам через сознание, как единстве Эго и Самости, в котором человеку одновременно доступны и мир, и он сам. Все наши восприятия, представления, чувства и мысли осознаются без нашего согласия и контроля. Природа сознания, как и сам акт отражения в сознании переживаемого образа, связывающего нас с миром и с самим собой, остаются непостижимой тайной.

До недавнего времени преобладала вера человека в разум, в возможность достоверного и всеобъемлющего познания окружающей реальности. Сегодня, ввиду безуспешности попыток разума познать жизнь в ее целостности, «схватить» изменчивую сущность человека, ведутся поиски новых форм рациональности.

Одной из попыток осмыслить процесс перехода/перевода чувственно-интуитивного восприятия реальности в вербальную (словесную) форму является настоящая книга. При этом, основным способом такого преобразования, как уже отмечалось выше, является не только духовная практика, но и рефлексия

**«Мы себя в рефлексии не оцениваем  
а собираем»**

**(Сергей Переслегин)**

**«Философия — путь внутреннего преобразования»**

**(Антон Мусулин)**

**Рефлексия и идеация – путь восхождения к философии**

Духовная практика, интуиция и рефлексия являются основными способами трансформации образов в словесную форму. Это, конечно, помимо обычного описания. Я говорю о другом. На словесное описание самой обычной, самой банальной фотографии из семейного альбома можно потратить толстую общую тетрадь в клеточку, и вы переведете образ в словесную форму, но потеряете смысл фотографии. Мы ведем разговор о другом, если вы понимаете.

Ранее мы все время говорили о духовной практике. Об интуиции что-либо сказать нельзя. Она либо есть, либо ее нет. В сети Интернет или в книгах можно встретить какие-то упражнения по ее развитию, но в их эффективности я сильно сомневаюсь. Остается рефлексия.

Но давайте сначала вспомним об осознанности. Осознанность – это внутреннее наблюдение личных процессов: реакций и стимулов, чувств и эмоций, ощущений; проживание различных переживаний и состояний в настоящий момент «здесь и сейчас».

А рефлексия – это процесс самоанализа своих внутренних процессов, причин их возникновения и закономерностей, а также последствий поступков, совершенных в жизни.

Рефлексию часто путают, а иногда и вовсе воспринимают тождественно с осознанностью, тогда как последнее наблюдает процессы (мысли, чувства, ощущения, эмоции, состояния) человека в настоящем, а рефлексия направлена на прошлое, настоящее и будущее.

Во французском «Большом философском словаре» о понятии «рефлексия» говорится как о возвращении мышления к самому себе с целью изучения и углубления в свои спонтанные акты или их совокупность. Рефлексия – это приостановка активности в пользу концентрации внимания на том, что мы думаем. Это – рывок в обратном направлении, результатом которого становится новая траектория, новый угол рассмотрения. В самой структуре рефлексии есть определенная степень открытости и новизны, она вводит новую темпоральность, т.к. осознается длительность мысли, которая при обычных методах познания от самого познающего ускользает.

Рефлексия и формирование мировоззрения и, соответственно, его ядра – философии, взаимосвязаны, так как рефлексия способствует развитию собственного теоретического мышления, которое необходимо для формирования мировоззрения.

Следовательно, рефлексия – психический процесс, направленный на анализ, синтез, понимание, осознание себя (своих действий, опыта, чувств, состояний, мыслей и т.п.). А мировоззрение – это система или совокупность представлений и знаний о мире и человеке, об отношениях между ними. В мировоззрении человек осознаёт себя не через своё отношение к отдельным предметам и людям, а через обобщённое, интегрированное отношение к миру как целому, частью которого является он сам.

Вот некоторые аспекты взаимосвязи рефлексии и формирования философского мировоззрения:

- Рефлексия может определять предметную область философии, её специфическую проблематику, концептуальный аппарат, средства решения мировоззренческих проблем.
- Рефлексия помогает личности критически оценивать свой жизненный путь и отношения с окружающим миром. В результате личность возвышается над непосредственно «данными» ей условиями, ощущает себя субъектом деятельности.
- Мировоззренческие вопросы не решаются раз и навсегда, каждый поворот жизни побуждает личность снова и снова возвращаться к ним, подкрепляя или пересматривая свои прошлые решения (что мы и делаем в процессе просмотра/перепросмотра чаньки).
- Получение нового знания. В результате рефлексии происходит выход за пределы существующей системы знания и порождение нового.
- Подготовка почвы для пересмотра общезначимой парадигмы. Рефлексия раскачивает привычные смысловые конструкции, что позволяет выработать новые методы развития теорий и их обоснования.
- Выявление смыслов. Рефлексия выявляет исходные знания, ценности, регулятивы, анализирует, систематизирует и интерпретирует их.
- Формирование новых ценностей. Рефлексия разума о содержании знания, данного в языке, науке и других формах культуры, формирует новые ценности, критически осмысливая привычные нормы человеческого знания и поведения. Формируется философский образ жизни.
- Освоение мира культуры. Рефлексия над системой объективированного знания заключается в его расчленении, формулировании допущений и идеализации, а также в

уточнении самого этого знания, отказе от подспудно принимавшихся предпосылок.

- Духовный прогресс человека и человечества. Благодаря рефлексии, вскрывающей и устраняющей человеческие предрассудки и заблуждения, оказывается возможным духовный прогресс человека и человечества.

Итак, в нашем случае рефлексия - это форма умственной деятельности человека, направленная на осмысление своих действий в продвижении по духовному развитию, «вписыванию» их в свою культуру и её основания. Рефлексия является условием суверенности личного философского знания и обоснованием его особого статуса.

Тут дело в том, в рефлексии есть еще один очень важный аспект и относится он к преобразованию чувственно-образного восприятия реальности в словесно-понятийное осмысление воспринимаемого. Это идеация.

Слово, безусловно, связано со словом «идея», присутствующим еще в платоновском учении. Может быть вы помните, Платон говорит об идеях как о неких квинтэссенциях существенных свойств вещей, постижение которых, схватываемое умозрением, позволяет нам видеть сущности и, соответственно, этому узнавать вещи. Платон полагает, что именно благодаря таким прообразам, проецируемым на материю, индивидуальные вещи и могут существовать как их искаженные и многообразные копии. Таким образом, он утверждает онтологическую реальность бестелесной и вечной умопостигаемой сферы идей.

Традиционная теория умозрения (абстракции) извлекала понятие всеобщего путем вычленение общего и всеобщего путем сравнения массы явлений и вычленение из этой массы общих признаков. Такой подход мы используем при просмотре и перепросмотре чаньки. Он достаточно эффективен для восприятия Духа места. Но еще Гуссерль противопоставлял таким методам абстрагирования - идеацию. По Гуссерлю, понятие образуется в процессе интуитивно-созерцательной процедуры, в которой дан единичный предмет, группа предметов или часть реальности посредством особой установки сознания и усмотрения в этом единичном предмете всеобщий предмет. Сознание интуитивно созерцая единичный предмет, «идеирует» его понятие. Именно интуитивно-созерцательная процедура идеации гарантирует познанию целостность усмотрения сущности предмета или явления.

Яркий пример такого идеирующего акта дает история преобразования

Будды. Принц видит одного бедняка, одного больного, одного умершего, до этого же во дворце отца он много лет был лишен отрицательных впечатлений; но он сразу постигает эти три случайных, «здесь-и-теперь-так-сущих» факта как простые примеры постижимого в них сущностного свойства мира, придя к первой «Благородной истине» буддизма: *«Жизнь есть страдание»*. На нескольких единичных примерах он оказался способным сделать вывод о сущности жизни в целом, и как бы ни относиться к сделанному им выводу, главное, что мы видим здесь наглядное проявление способности к идеации. Пример, конечно, очень условный.

Интересно то, что первоначально Гуссерль противопоставлял идеацию (называемую также «эйдетической интуицией», «категориальным созерцанием», или «усмотрением сущности») обычному эмпирическому созерцанию. В дальнейшем, однако, он настаивал на общедоступном характере идеации: она не имеет ничего общего с особыми способностями и дарованиями. Идеация, или усмотрение сущности, играет значительную роль в качестве посредника между чувственно-образным и понятийно-словесным мирами, играет существенную роль в философском восприятии мира.

Интеллектуально невозможно постичь Абсолют. Как осознать, что Он есть всё и Он есть во всём? Как постичь, что Он внутри меня и я внутри Него? Ответ один: это можно постигнуть интуитивно, пережить через личный духовный опыт.

Но как к этому переживанию подойти? И вот здесь важную роль играет идеация.

Микрокосмосу сложно постичь эту огромную реальность. Но, получая во время духовной практики некий духовный опыт, необходимо рефлексией постепенно собирать его как кусочки мозаики, соединяя в одном идеационном потоке. Это происходит во время просмотра чаньки, когда отдельные дзен-фото соединяются в единое понимание места или события. и себя. как части этого места/события.

В дальнейшей практике попробуйте познать Высшее как покой, уловите этот покой. Попробуйте познать Высшее как любовь, уловите это. Попробуйте познать Высшее как блаженство, уловите это.

Огромную помощь для создания идеационного потока оказывает медитация и чтение духовных текстов.

Духовная поэзия, песни, мантры, молитвы — все это заставляет ваше сердце вибрировать, помогает войти в духовный поток.

И когда вы медитируете в этом потоке, то чувствуете радость, тогда сознание быстро расширяется.

Рекомендую перед медитацией потратить время на то, чтобы войти в идеацию путем просмотра чаньки. При правильном подходе просмотр чаньки «взрывает» ваши собственные чувства, потому что ваш разум резонирует с этим потоком сменяющих друг друга дзен-фото. Это и называется идеация. Когда мы в этом потоке пребываем, мы чувствуем жизнь, тогда духовность не номинальная, не формальная, это чистая живая духовность. Вот к этому мы должны все время стремиться.

В идеации происходит рефлексия одномоментного бытия, то есть вещи, предмета, и выявление его вневременной сущности. Таким образом, рефлексия и идеация связаны тем, что идеация предполагает рефлексия акта и осознание его сущности.

Вот еще некоторые аспекты связи рефлексии/идеации и формирования собственного философского мышления:

- Рефлексия формирует адекватные способы организации, описания и объяснения собственного духовного опыта, а идеация формирует идеи и принципы, которые должны его обосновать и объяснять на понятийно-категориальном уровне.
- Посредством рефлексии и идеации человек освобождается от непосредственной привязанности к миру потребления, навязанному нам современным обществом и возвышается до уровня самобытного познания, становится субъектом культурной деятельности.
- Устранение штампов, предрассудков и заблуждений, навязанных нам современной поп-культурой, делает возможным личный духовный прогресс.

Необходимо понимать, что именно рефлексия и идеация, наряду с использованием категориального языка, характеризует философскую форму мышления. По большому счёту, вся философия является рефлексией разума, представляющей собой размышления о таких категориях, как акты и содержание чувств, представлений и мысли, рассуждения, как объективирующийся в языке и соответствующих произведениях культуры, так и содержащиеся в собственно сознании.

В философии Гегеля рефлексия предстает практически основной движущей силой развития духа. По Гегелю, рефлексия и идеация помогают человеку выходить за пределы непосредственного опыта, получая тем самым свободу в получении знания.

Рефлексия и идеация считаются основой философии, так как являются её важнейшим системообразующим фактором.

Понятие «рефлексия» в науку ввёл Р. Декарт. Мыслитель отождествлял её со способностью индивида сосредотачиваться на содержании своих мыслей, абстрагироваться от внешнего, телесного.

Следовательно – рефлексия – размышление личности о самой себе, когда она вглядывается в сокровенные глубины своей внутренней духовной жизни. Не рефлексировав, человек не может осознать того, что происходит в его душе, в его внутреннем духовном мире.

Рефлексия погружает нас в глубину нашей Самости, Истинного «Я». Здесь важны постоянные подытоживания содеянного. Поскольку человек понимает себя как разумное существо, рефлексия принадлежит его природе, его социальной наполненности через механизмы коммуникации: рефлексия не может зародиться в недрах обособленной личности, вне коммуникации, вне приобщения к сокровищам цивилизации и культуры человечества.

Еще раз. Рефлексия и идеация являются основанием философии, поскольку рефлексия мышления над предельными основаниями знания и жизнедеятельности человека составляет предмет философии.

Рефлексия в философии – это форма умственной деятельности человека, направленная на осмысление своих действий, культуры и её оснований. Она раскрывает специфику душевно-духовного мира человека.

Философская рефлексия выявляет смыслы духовного развития Искателя и имеющиеся в культуре исходные, наиболее общие знания, ценности, регулятивы. Она анализирует, систематизирует, интерпретирует их, формирует более адекватные способы описания и объяснения человеческого опыта.

Таким образом, если вы попытаетесь передать содержание своего внутреннего мира Другому, то сделать это можно или в форме образов-символов, или в языковой форме, но выраженной языком личной философии или одного из принятых вами учений того или иного философского направления.

Таким образом, рефлексия – это одновременно форма существования философского знания, основной метод его получения, а также средство взаимодействия философии с частными областями знаний, с осмысления собственного духовного развития. Она становится самосознанием духовной деятельности, поиском

методологических, логических, ценностных, мировоззренческих и иных оснований жизни, бытия культуры.

Рефлексия считается способом существования философии, её важнейшим системообразующим фактором. Она является необходимым компонентом всякого духовного развития и развитого духовного производства.

В нашем случае содержание рефлексии определено предметно-чувственной деятельностью в процессе дзен-фотографирования и просмотра/перепросмотра чаньки: Рефлексия в конечном счёте есть осознание этой духовной практики, предметного мира культуры. В этом смысле рефлексия есть метод философии, посредством которого раскрывается специфика душевно-духовного мира человека. Необходимо понимать, что именно рефлексия, наряду с использованием категориально-понятийного языка, характеризует философскую форму мышления. По большому счёту, вся философия является рефлексией разума, представляющей собой размышления о таких категориях, как акты и содержание чувств, образов, представлений и мыслей, рассуждения, как объективирующийся в языке и соответствующих произведениях культуры, так и содержащиеся в собственном сознании.

Сознание познаётся при помощи самого себя, поскольку на сегодняшний день отсутствуют инструментальные средства для его непосредственного исследования. Хотя одномоментная направленность сознания на другой объект и на само себя вещь достаточно трудная, но возможно ретроспективное обращение внимания на работу собственного сознания во время просмотра/перепросмотра чаньки. Кроме того, единая логическая структура сознания развёртывается во времени в качестве связи различных психических актов, что позволяет распределить внимание сознания на сторонний объект и на себя. Благодаря всему этому возможно так называемое расщепление или дублирование сознания, когда сознание анализирует свои собственные акты, посредством которых оно воспринимает, анализирует и объясняет тот или иной феномен. В этом случае речь идет об осознанности.

В рамках многих философских теорий и концепций рефлексия рассматривается в качестве наиболее существенного свойства сознания. В соответствии с этим воззрением только существа, способные быть осведомлёнными о состоянии своей психики, могут считаться сознательными. Однако такой подход отвергается сторонниками интенциональной концепции сознания, которые отводят свойству сознания рефлексировать роль маркера наиболее развитых форм сознания, а на центральное

место ставят свойство сознания делать какой-либо объект своим содержанием.

Формирование философии – это рождение особого, вторичного типа сознания людей, направленного на осмысление сложившихся форм практики, культуры. Не случайно философское мышление, обращенное ко всему полю культуры, называют критически-рефлексивным. Философия призвана осмысливать весь сложный комплекс общественно-исторического бытия людей или культуры. Кроме задач, родственных науке, философия выполняет и особые, лишь ей присущие функции: уяснение самых общих оснований культуры вообще и науки в частности. Достаточно широко, глубинно и масштабно сама наука себя не уясняет, не обосновывает.

Рефлексия есть имманентное свойство человеческого мышления, посредством которого поток человеческого сознания обретает структуру, формы, рациональную устойчивость. Она означает переход к предметному рассмотрению сознания, переход к самонаблюдению, к критическому самоанализу и критической самооценке. Это такой поворот разума к «Я», благодаря которому становится возможным присвоение познанного своего Истинного «Я».

Результатом духовной практики и рефлексии является духовное преображение.

**«Вчера я был умным, поэтому хотел изменить мир.**

**Сегодня я мудрый, поэтому меняю себя».**

**(Руми)**

### **Духовность и Преображение**

Когда говорят о преображении, то христиане имеют ввиду, прежде всего, Преображение Господне, описанное в Евангелиях как явление Божественного величия и славы Иисуса Христа перед тремя ближайшими учениками во время молитвы на горе Фавор.

Но это не совсем точно. Проблема преображения человека уходит своими корнями в глубокую древность. Уже индийские Упанишады утверждали преображение земного человека путём слияния его с Абсолютной реальностью; буддизм выдвинул концепцию Восьмеричного Благородного Пути к достижению Нирваны, высшего состояния человеческого сознания, очищенного от преходящих элементов. Практике духовного преображения была посвящена классическая индийская йога. Даосские монахи-алхимики искали средства как физического, так и духовного бессмертия человека,

несомненно подразумевающего глубинное преобразование его природы.

Ко второму – духовному рождению – подготавливали человека через мистерии в Древнем Египте, Вавилонии, Греции и Риме. Смысложизненный императив Сократа – «заботу о душе» – Платон дополняет понятием «очищение», катарсиса, сопровождающего духовно-философский путь. Согласно Платону, процесс познания со временем становится процессом морального обновления, преображения души. В той мере, в какой он ведет от чувственного к сверхчувственному, один мир преображается в другой, из иллюзорного пространства человек попадает в подлинное, вступает во владение высшего Блага и Абсолюта.

Подвижники первых веков христианства (Афанасий Великий, Василий Великий, Григорий Нисский) утверждали идею «обожения» человека, т.е. его одухотворения и соединения с Богом как истинным бытием. Истинный, внутренний человек является целью духовной практики у Г.Сковороды. Концепция «совершенного человека», отражающего в себе и мир божества, и богатство Космоса, была основополагающей в мистическом течении мусульманской философии – суфизме. Духовно-философские учения эзотерической ориентации (герметизм, неоплатонизм, каббала, розенкрейцерство, алхимическая философия, теософия XIX в. и др.) всегда придавали крайне важное значение преображению человеческого духа и предлагали свои философские и практические решения проблемы преображения человека. Уже в древней и средневековой герметической философии, уходящей своими истоками в древнеегипетскую культуру, мы находим многоуровневое, тонко-энергетическое представление о человеке, преобразование которого оказывается возможным путем управления им своими ментально-психическими процессами.

Многозначность понятия «преображение» служит источником его использования в различных областях современной культуры – религиозной, художественно-поэтической, теологической, эзотерической, философской. Поскольку смыслы преображения, как, впрочем, и ряд других понятий, ассимилированы философией, как пришедшие из религиозно-этической сферы культуры, постольку их содержание всегда несет на себе отпечаток своего истока – неформализуемый рациональным образом избыток значений.

С точки зрения современной психологии преобразование – это духовная трансформация человека, которая представляет собой изменение системы смыслов, которую человек считает

основой для самоопределения, интерпретации жизни, а также всеобъемлющих целей и конечных интересов. Если сказать более подробно, то Преображение:

- это движение в сторону истины, но не нашей истины или наших представлений о том, чем является истина. Это отказ от неправильных представлений о самом себе и о мире, в котором мы живем. Это движение в сторону счастья, потому что истина делает человека счастливым, или, вернее, в сторону радости, потому что счастье — это тоже относительная категория. Там, где есть счастье, всегда есть страдание. Но, как сказал один философ, радости никогда не бывает слишком много.
- это движение в сторону смысла. Хотя, с точки зрения метафизики, жизнь сама по себе обладает скрытым смыслом, нужно помнить, что каждый человек сам придает смысл своей жизни: мы выбираем то, ради чего живем, то, что оправдывает свое существование. Мы должны найти сродный себе Путь. Мы сами должны спросить себя: «Ради чего я живу?», и в этом «ради чего» должна присутствовать духовная составляющая.

Жизнь, наделенная смыслом, — это жизнь, в которой присутствует мысль. А мысль — это анализ и синтез, это способность различать и выбирать должное и возможное для человека. Философия требует овладения умением мыслить разумно. У нас есть ум, но мы не умеем размышлять. Еще в начале 60-х годов минувшего века русский философ Э.Ильенков в журнале «Народное образование» опубликовал статью «Школа должна учить мыслить». Статья программная и актуальная по сегодняшней день. Мы привыкаем к самим себе, к людям, к жизни, и нам кажется, что мир перестал быть тайной. А там, где отсутствует тайна, тайна бытия и сверхбытия, тайна жизни и смерти, тайна нас самих и тайна другого, — там царит обыденность. Там царство рассудка. Мыслить — значит удивляться, сомневаться, задавать вопросы и искать ответы, открывать новые горизонты, влюбиться в тайну и жить в ее присутствии. Нам нужно подружиться с мыслью и с собственной совестью. С совестью, которая говорит нам о человеческом в человеке.

Согласно одному из описаний, результат познания Истинного «Я» — осознание того, что всё в мире временно, а сам человек неизменен. Также считается, что в результате познания Истинного «Я» человек отделяет себя от личности, которой руководят ум-Эго, и перестаёт испытывать сопутствующие ему эмоции и желания. Он становится самим собой, наблюдателем

своей жизни, а не только её полноценным участником. Кстати, видный современный психолог Артур Дейкман называет Истинное «Я» – Наблюдающим «Я».

Кроме того, по мнению некоторых авторов, в результате познания Истинного «Я» человек открывает для себя мир с новой стороны и наполняется любовью ко всему, что его окружает.

Следует учитывать, что подобные описания результатов познания Истинного «Я» могут иметь субъективный характер (и в большинстве случаев так и есть) и не имеют научного обоснования.

Более правильно, видимо, говорит о результатах просветления и постижения своего Истинного «Я» известный афоризм Чань/Дзен: *«До просветления я носил воду и рубил дрова. После просветления я продолжил носить воду и рубить дрова».*

Эта фраза звучит просто, но в ней скрыта глубокая мудрость. На первый взгляд кажется, что ничего не изменилось — человек как выполнял свою работу, так и продолжает. Но если посмотреть глубже, то становится ясно: изменилось не внешнее, а внутреннее.

Преображение не меняет мир — оно меняет взгляд на него.

Многие думают, что духовное пробуждение должно полностью перевернуть жизнь: исчезнут заботы, пропадут рутинные дела, наступит вечный покой. Но всё оказывается куда проще. Вы продолжаете жить, ходить по тем же улицам, есть ту же еду, разговаривать с теми же людьми. Но теперь в этом всё больше ясности.

Раньше вы могли рубить дрова, думая о чём-то своём: о проблемах, планах, мечтах. Теперь вы просто рубите дрова. Без суеты, без внутреннего шума, без желания «поскорее закончить». Вы не ждёте от жизни чего-то особенного, не делите моменты на «духовные» и «обычные». Просто живёте.

Духовный Путь — это не побег от жизни.

Иногда люди представляют просветление и пробуждение, преобразование как нечто далёкое от повседневности. Как будто, достигнув его, человек должен уйти в горы или днями сидеть в позе лотоса медитируя, не касаясь земных дел. Но мудрость Чань/Дзен в том, что нет ничего «высшего» и «низшего». Любая работа, даже самая простая, может стать частью духовного Пути, если делать её осознанно.

Преображенный человек не становится кем-то особенным. Он всё так же может мыть посуду, подметать пол или работать в офисе. Разница лишь в том, что теперь он делает это без внутреннего сопротивления, без мыслей «почему я должен этим заниматься», без деления на «важное» и «неважное».

Настоящее преображение — в обычных моментах.

Фраза о воде и дровах напоминает, что не нужно искать «правильную» жизнь. Всё, что есть, уже на своём месте. Преображение – это не громкий момент озарения, после которого мир становится иным. Это тихая перемена внутри, когда исчезает борьба, а остаётся простая, чистая жизнь.

И тогда даже самые обычные дела — ходьба, приготовление еды, разговор с близкими — становятся наполненными. В них больше нет скуки или раздражения. В них есть жизнь. И больше ничего не нужно.

Я попытался затронуть некоторые теоретические и практические аспекты искусства жизни. Но этого недостаточно. У нас есть инструмент – душа, и нам надо настроить ее струны и одновременно осваивать искусство игры на этом бесценном инструменте. Может быть, сначала у нас не все будет получаться. Как и любое другое искусство, искусство жизни требует много труда и чуть-чуть таланта. А он у нас есть.

Мы — творцы собственной жизни. Подобно Богу, мы должны отделить воды от суши, верхнее небо от нижнего неба, и в конечном итоге воссоздать внутри себя человека нового и лучшего, способного создать мир новый и лучший.

Поиск глубинных принципов мировоззрения помогает нам разобраться в том, что действительно важно для нас, какие утверждения и ценности определяют нашу жизнь. Осознав свои глубинные установки, мы можем более уверенно продвигаться по своему Пути, стремясь к реализации сродных себе целей и открывая новые горизонты понимания смысла жизни.

При этом надо иметь в виду, что подлинная философия всегда мистична, это всегда восхождение к тайне, которая лежит в основе Вселенной и в основе человеческой жизни. Но философия — это не только теория, дискурс ради дискурса, умение ставить вопросы и искать ответы на них. В эпоху античности, как на Востоке, так и на Западе, философия охватывала всю духовную культуру, и ее целью было воздействовать на людей, помочь им совершить внутренний поворот, преображение, обогатить их не просто знанием каких-то вещей, а умением изменить коренным образом свою жизнь.

История развития философской мысли показывает, что в действительности ее предметом всегда были и остаются процессы самоопределения человека. Открытие перспективного универсального средства самоопределения и самоутверждения человека в мире составляет реальную основу для Вечной философии, отличной от ныне существующих философий в университетах.

Знать что-либо в подлинном смысле значит не только владеть интеллектуальным знанием о предмете, но и уметь применять его. Философское знание — знание себя и знание жизни — на практике превращается в преображение, в способность жить открытыми истинами.

Это мастерство приходит благодаря духовным практикам и упражнениям, которые философию превращают в образ жизни. По крайней мере, так было в древнем мире.

Пьер Адо в книге «Что такое античная философия?» говорит, что одна из проблем современной философии — отделение теоретического от практического. Философию понимают как отвлеченное мышление, интеллектуальную спекуляцию, а практика со временем стала достоянием религии. Образ жизни и духовные упражнения, которые были основополагающей составляющей всех античных философских школ, сегодня на Западе соотносятся с религией, мистикой или эзотерической традицией. Другими словами, философия перестала быть искусством самостроительства, нитью Ариадны, позволяющей нам добраться до центра лабиринта и выйти из него победителями. Но для нас заниматься философией — значит постоянно упражняться в искусстве быть человеком, жить истинами, которые открыли на своем Пути, ведущем к мудрости. Человек создает себя сам, и прекращение усилий в этом направлении ведет к деградации.

Согласно Платону, философия – это искусство скульптора. Ее основная идея — не прибавить что-то к душе, а освободить ее от наносного, от материи, показать ее такой, какая она есть. Искусство скульптора — отделить лишнее; в живописи, напротив, мы всегда добавляем на полотно краски. Иными словами, для Платона философское становление – это извлечение изнутри наружу архетипического, того, что есть в человеке изначально, а занятие философией — способ очищения души, своего рода искусство умирать. Душа должна всегда помнить о смерти, о том, что мы временно находимся в этом мире и конечны. Эта способность побуждает к внутренней работе, осмыслению и переосмыслению нашей жизни.

Современные философы попробовали проанализировать ценности трех поколений: наших дедов и бабушек, отцов и их детей. К каким выводам они пришли? Поколение, бывшее молодым 30–40 лет назад, было ориентировано на общество, а для их детей основной ценностью была семья. В современном обществе молодое поколение испытывает некоторый вакуум ценностей. Сегодня нам навязывают идею потребления, в том числе потребления товаров престижных брендов. Быть — значит потреблять, а быть счастливым — значит потреблять лучшее, что есть на рынке. В силу этого подрастает поколение брендов, а не ценностей. Важно иметь что-то имеющее статус, одежду или машину той или иной марки. Важен статус, а не духовные ценности, которые облагораживают душу и делают человека человеком.

Никто не выбирает то, что не считает важным или ценным. Помочь человеку определиться с приоритетами, научить его различать преходящее и вечное — одна из основных задач философии. Это возвращение личности, которая умеет думать и идти по жизни самостоятельно, брать ответственность не только за себя, но и за мир вокруг. Нам не хватает самостоятельности, моральной автономии, способности противостоять диктатам общества, в котором мы живем. Не замечая этого, мы поддаемся манипуляции и зомбированию. Поэтому необходимо подняться над эпохой, над самим собой, совершить поворот в сторону духовных ценностей, в сторону Блага и Абсолюта.

Философия — это потребность в самом себе лучшем, необходимость свободы. Ведь подлинная свобода — это не только освобождение от чего-то, от каких-либо обязанностей. Свобода — это инструмент, это средство, которое существует, как и любое средство, для достижения какой-то цели.

Подлинная свобода всегда имеет обратную сторону — принятие на себя ответственности. Свобода без ответственности превращается в распушенность, в анархию, у которой нет ни цели, ни формы. Но, в отличие от анархии, свобода вертикальна, человечна, подобна огню. *«Наблюдай же с неотступным вниманием за своею умеренностью, честностью, мужеством, спокойствием, довольством — одним словом, за своею свободой... Я хочу быть свободным, то есть другом Богу, хочу добровольно повиноваться ему»* (Эпиктет).

Начало духовной практики, философской дороги и внутреннего преображения — это желание стать лучше в нравственном и духовном плане. И это лучшее нам нужно как воздух, которым дышим, хотя мы это не всегда осознаем.

Преображение — это вторжение в сказочное пространство подвигов, приобретений, свершений. В волшебной сказке всегда противопоставляются два пространства: обыкновенное и сказочное. В обыкновенном, обыденном пространстве человек не обладает смыслом собственно жизни. Обыденность и неведение уравнивают людей. Лишь вторгаясь в волшебное пространство духа, проходя через испытания и преодолевая препятствия, можно обрести свое Истинное «Я», узнать, кто мы и насколько способны или неспособны. Мы можем приобрести друзей, союзников, волшебное оружие, победить Кощея Бессмертного или Дракона, найти Василису Прекрасную/Премудрую, которая олицетворяет прекрасный и мудрый образ жизни.

Сказка «Царевна-лягушка» объясняет нам три модуса жизни. Подобно братьям из этой сказки, каждый из нас выбирает один из этих модусов и «заключает брак» с ним: с жизнью, которая имеет своей высшей ценностью 1) материальные блага, 2) с жизнью, где мы стремимся к статусу и к славе, или 3) с жизнью мудрой, ведущей к внутреннему преобразению, с жизнью в пространстве духа.

Духовное преобразование дает о себе знать:

Во-первых, во всей внешности человека, в его глазах, мимике, движениях и жестах отражается духовная сущность человека.

Во-вторых, о наличии благодати в душе можно узнать по особой тишине и миру в душе.

В-третьих, появляется неизреченная радость в душе и необыкновенная сладость, наполняющая сердце.

В-четвертых, человек чувствует необыкновенную теплоту и не с чем не сравнимое благоухание.

Преображение несет с собой человеку утешение, мир, спокойствие и тишину, тихую радость и умиление, теплоту любви и добрые мысли, твердость и постоянство, душевную гармонию. И они не зависят ни от каких погодных, социальных условий и физического состояния тела.

В христианстве Преображение представляет собой завершающий этап обожения.

Что же происходит с характером, способностями, в более широком понимании – с личностью во время духовного роста и преобразования? Идет ли речь о коренном изменении натуры и характера человека? Если все христиане стремятся к одному Образцу, то не становятся ли они похожими друг на друга и не теряют ли свою индивидуальность?

Во время духовного преображения происходят определенные изменения, которые затрагивают как личность в целом, так и разные уровни психофизической организации человека. Благодать, по мнению многих богословов, меняет ум, душу, мысли, чувства человека, его тело. Человек как бы заново рождается от Бога. Но это не означает, что он перестает быть личностью и утрачивает свое прежнее «я». Благодать ничего не разрушает в человеке, но способствует его духовному развитию, дает возможность быть подобным Богу. Человек не получает новой души, но она качественно преобразуется под воздействием благодати.

Можно сказать, что человек, подобно археологу, снимает слой за слоем навешанные жизнью заносы, чтобы добраться в результате до своего Истинного «Я», образа Божия, заложенного в душу каждого из нас, отождествить себя с ним, стать самим собой. В этом смысле обожение позволяет человеку отбросить все маски и личины с личности человеческой и вновь стать самим собой, подобием своего Создателя – Бога, Абсолюта, Дао.

В процессе духовного роста человека, всесторонне меняется его восприятие, происходит очистка сознания от неистинных понятий и мыслей, предубеждений, которые искажают видение окружающего мира и себя в нем.

Люди высокой духовности видят жизнь во всей ее полноте, они в состоянии душевного покоя, обрели веру, умеют искренне любить и сострадать окружающим. Духовное самосовершенствование способно активизировать внутренние человеческие резервы.

Духовность является гармоничным сочетанием и совокупностью таких качеств, как душевный покой, осознанность и безусловная любовь.

Духовность включает в себя все проявления материальной природы человечества, поэтому это понятие отражает больше, чем нравственность и религиозность. Это вектор вертикальных устремлений, в то время как нравственность – горизонтальных. Они пересекаются и образуют невидимый крест – основу личности.

Духовное самосовершенствование личности должно основываться на базе из теоретических материалов (религиозных, философских, психологических) и духовной практики, которые способствовали бы формированию общечеловеческих ценностей.

Духовность является пониманием и открытием своих внутренних возможностей, через свое Истинное «Я». Это когда нравственное

самосовершенствование человека на таком уровне, что он при любых обстоятельствах является высшим проявлением добродетели. В результате телесной, духовной и душевной трансформации, личность переходит на следующий уровень сознания.

Понятие духовности включает в себя: определение сущности собственного «Я», позиционирование себя в мире и обществе, выбор смысла деятельности и целей сродного Пути, пределы и возможности личностного роста. И это далеко не весь перечень.

Для человека важно не просто обрести знания и войти в определенную социальную среду, а осознать смысл и цель этих знаний для собственного развития.

Духовность и есть обретение смысла жизни и бытия, а также построение себя как личности.

Основу сущности человека составляют такие ценности как Истина (интеллектуальный аспект), Мир (эмоциональный аспект), Любовь (нравственный аспект), Праведность (физический аспект) и Ненасилие (духовный аспект). Они не зависят от расы, национальности, религиозной принадлежности и среды обитания. Между общечеловеческими ценностями существует неоспоримая взаимозависимость и взаимосвязь.

Рост духовности зависит от развития ее основополагающих. Вера развивается в результате избавления от убеждений, тормозящих, поглощающих внутреннюю энергию и мотивирования тех, что преумножают ресурсы.

Если убеждения реальны, а не являются самообманом, их необходимо культивировать. Например, человек обманывается, если считает, что он самый умный. Реальностью может быть убеждение о том, что он способен повысить свой уровень самообразования.

Достичь душевного покоя можно благодаря внешнему источнику силы (верование в помощь Абсолюта, Судьбы, высших сил). Важна уверенность личности в том, что он сможет преодолеть любые трудности и испытания. Этот вопрос тесно связан с поиском смысла жизни и другими вопросами бытия.

Когда включаются процессы осознанности, человеку становится важно знать кто он, для чего здесь и какую миссию несет. Человек должен понимать, что все что происходит – не напрасно и имеет цель. Так он приобретает веру, знания и осознает внешний источник силы и находит этот источник внутри себя.

Еще один момент. Помните, что Любовь тоже формирует

личность. Но, имейте ввиду, что здесь речь идет о другой Любви, не той, которую обычно понимают в обычной жизни.

Здесь Любовь является важнейшим фактором формирования личности, развития ее духовных качеств, прорыва повседневности, переживания уникальности другого человека, уход от одиночества, замена мести и зла нежной привязанностью и сочувствием.

Обретение истинной любви – процесс непростой, но он имеет смысл. В первую очередь человек учится воспринимать окружающих такими, какие они есть, изучает общество, учится понимать природу человеческих поступков и помыслов. В результате он начинает относиться к другим не предвзято и настроенно, а с симпатией, уважением и любовью.

Этот процесс связан с личностным саморазвитием, самопознанием и постижением своего Истинного «Я». Чем больше человек узнает себя, тем лучше он понимает других. На втором этапе личность учится переносить внимание с себя на других. Она достигает определенного уровня осознания, чтобы отойти от Эго и считаться не только с собой, но и с чувствами других людей, учитывая их интересы.

Высшей степенью духовности является осознание того, что все люди связаны между собой и составляют один живой организм и что, навредив другому, мы вредим себе и всей планете. На этом этапе духовного саморазвития, человек живет в гармонии и любви с самим собой и с внешним миром.

Чтобы научиться жить осознанно, нужно определить свои желания, обратить внимание на неразрешенные проблемы и внутренние страхи, понять свое предназначение и свой сродный Путь. Ответы будут появляться не сразу, а постепенно, но, если возникает вопрос, значит, ответ уже есть. Поэтому важно понять вопросы, которые действительно тревожат.

Духовность личности всегда определяется тем, в какой мере она задумывается о смысле жизни. Австрийский психиатр Виктор Франкл утверждал, что такие размышления являются духовным стержнем, отличающим нормальных людей от тех, кто страдает от каких-либо патологий.

Человек обнаруживает проблематичность своего существования и испытывает неоднозначность своей жизни. В определенные жизненные периоды эти вопросы становятся наиболее «острыми», что говорит о духовных исканиях.

К поискам смысла жизни может привести глубокое душевное потрясение. Независимо от причин и выбранного пути духовного развития личности такие искания являются показателем

осмысленности бытия и развития личности. Существование человека – не бессмысленно и пока его не оставило сознание, он должен заниматься реализацией своих ценностей и нести ответственность за свой сродный Путь.

«Оправдание» человеком своего истинного предназначения происходит через опыт, путем проб и ошибок. Условности ментальных программ устраняются при возникновении определенных переживаний и эмоций, и чувств, связанных с ними. Пока личность не обуздает свой ум и не научится осознавать игры разума, единение с духом будет неполным.

Не менее важно установить связь с собственным телом, научиться его слышать, развить чувствование и целенаправленно использовать ум. Эти умения избавят от диссонанса в ощущениях и самовосприятии, помогут достичь полноценной душевной гармонии. Для этого я практикую китайские практики тай-цзы-цюань и цигун.

При этом необходимо иметь ввиду, что любой неразрешенный эмоциональный конфликт является преградой для развития духовности и расширения сознания. Поэтому такие проблемы нужно добровольно решать, учиться брать на себя ответственность за свое поведение, убеждения и отношения.

На первом этапе эмоционального роста, человек берет на себя ответственность за свои действия, что ведет к духовному развитию. Если личность продолжает винить в своих несчастьях и проблемах других людей, она не может разрешить свои эмоциональные конфликты, вследствие чего создаются духовные блоки.

Между ответственными людьми и теми, кто этой ответственности избегает, возникает непонимание, сильная напряженность, несознательные реакции, создающие напряженные отношения. Человеку необходимо научиться сохранять самосознание в таких ситуациях, особенно во взаимоотношениях с близкими, что позволит снять эмоциональные блокады.

Многие дисфункциональные модели поведения и реакции формируются в раннем детстве и отражаются в виде неисцеленных травм и ран во взрослой жизни. В результате, такие понятия как любовь, секс и эмоциональные потребности могут быть перепутаны с оскорбительным поведением с отсутствием границ.

Если эту дисфункцию не исправить, отклонения будут искажать и определять действия и межличностные отношения. Человек с дисфункциональным паттерном чувствует себя оторванным

от мира, нелюбимым, испытывает сексуальное страдание, не может удовлетворить эмоциональные потребности в общении и установить личные границы. Поэтому на пути духовного роста, человеку нужно исцелить свои личные эмоциональные травмы, которые могут тормозить все сферы саморазвития.

Есть еще один момент, который, видимо, необходимо затронуть. Речь пойдет о физическом здоровье. Не погружаясь в дебри медицины, следует просто отметить, что организм человека наделен способностью к самоисцелению.

Самоисцеление - это процесс выздоровления, который мотивируется и направляется самим человеком, часто руководствуясь только инстинктом. Такой процесс сопряжен с риском из-за своей любительской природы, хотя самомотивация является важным преимуществом. Ценность самоисцеления заключается в его способности адаптироваться к уникальному опыту и потребностям человека. Этому процессу можно помочь и ускорить его с помощью методов самопознания и самоанализа, а также специальных психотехник.

Самоисцеление может относиться к автоматическим, спонтанным процессам в организме, которые контролируются психофизиологическими механизмами, присущими организму. Многие болезни духа и тела могут быть излечены самоисцелением.

В переносном смысле самовосстанавливающиеся свойства можно приписать системам или процессам, которые по своей природе или по замыслу стремятся исправить любые внесённые в них нарушения. Например, регенерация кожи после пореза или царапины. Живое тело само восстанавливает повреждённую часть.

Помимо врождённых восстановительных способностей физического тела, существует множество факторов психологической природы, которые могут влиять на самовосстановление. Самоисцеление также может быть достигнуто с помощью сознательно применяемых психологических механизмов и психотехник. Эти подходы могут улучшить психологическое и физическое состояние человека. Исследования подтверждают, что этого можно достичь с помощью многочисленных техник, включая расслабление, дыхательные упражнения, медитацию, воображение, йогу, цигун, тайцзы и различные формы постижения своего Истинного «Я». Но это тема другого разговора.

Один из важных этапов духовного развития - это создание пространства Любви-Мудрости в своем самом близком окружении (любимый человек, родители и дети). В ином случае мнимое бегство к свободе будет еще дальше отдалять личность от

принятия на себя ответственности за свою жизнь, умения управлять ею и достижения истинной свободы.

Другими словами, избегая насущных проблем, изменений и преобразований в первом главном круге жизненных связей, человек еще больше попадает в душевное рабство.

Тесное общение с родителями и своими детьми помогает извлечь человеку жизненные уроки. Если их не осознать и не пройти, достичь нового уровня духовного развития невозможно. Следовательно, личностные проблемы действуют как спусковой механизм для запуска волны духовных исканий.

Духовное самосовершенствование можно сравнить с процессом развития тела. Если люди прекращают физически развиваться, они ускоренно стареют или деградируют. Также и с духовностью: если человек застревает на одном из этапов, он деградирует.

Духовное самосовершенствование любого человека – путь индивидуальный и непростой. Длится он всю жизнь. Каждый сам выбирает, принимать идею развития духовности или нет. Но не стоит забывать, что только от нас зависит качество нашей жизни и возможностей преображения.

Еще раз напомним, что Преображение — это духовное изменение, требующее больших усилий. Это поиск внутреннего вечного человека, это способность повернуться внутрь, где в нас находится «Маленький принц», или Истинное «Я», или Бог, который всегда сопровождает нас в жизни. Поиск внутреннего человека — человека вечного — это поиск Абсолюта в себе.

Мы спящие, мы слепые. Преображение — это пробуждение человека ото сна, это прозрение, благодаря которому мы начинаем по-другому видеть жизнь, смотреть на нее из перспективы вечности или из перспективы смерти. Лишь отсюда всё обретает свою подлинную величину и значимость.

Из перспективы смерти наши земные блага не имеют никакой ценности, ибо когда мы уходим в мир иной, то не можем их забрать, но привязанность к земному делает сон души более глубоким, а ее сновидения в Аиде — более мучительными. Мы забираем лишь то, что обрели внутренне. Помнить о смерти и о вечности — одна из основных моментов духовных практик как восточных, так и западных философских и мистических школ. Мысль о смерти не делает жизнь менее радостной. Зло не в смерти, а в дурной жизни. Как учит Плутарх, для человека добродетельного мир — это самый божественный из всех храмов, а жизнь — это посвящение в тайны бытия, и она должна быть наполнена ясностью разума и радостью.

Жизнь конечна, и с этим ничего не поделаешь, а смерть не только неминуема, но и внезапна. Об этом надо помнить. Воспринимая каждый день как последний, мы будем уделять больше внимания работе по исправлению себя, становиться лучше для себя и других людей.

**«Путь в тысячу ли начинается с первого шага».**

**(Китайская мудрость)**

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В конце минувшего и первой четверти нашего века мир пришел в движение. Сдвинулись целые пласты реальности. Все стало зыбким и шатким. Привычные ориентиры утратили свой смысл и предназначение. Только глупцы продолжают по ним ориентироваться, выбирая свой путь. Остановись и осмотришься. И Истина, и ваше счастье находится внутри вас. Путь вам подскажет ваше Истинное «Я». Но его надо постичь. Значит – в Путь, а эта книга, надеюсь, станет вашим помощником.

Давайте еще раз посмотрим на содержание книги и попробуем проследить логику повествования, обобщим ее содержание.

Мы начали разговор древним призывом «Познай самого себя» и знакомства с некоторыми постулатами Вечной философии, ее проявлениями в философии Г.Сковороды и Дзен-буддизме.

Исходя из учения Сковороды об образно-символическом мире, мы перешли к фотографическому образу, как образно-символической основе дзен-фото и создания медитативных слайд-шоу (чанек) тех или иных мест или событий. Говоря о создании дзен-фото и чанек столкнулись с необходимостью вхождению в некое трансное состояние, которое в Японии называют «мусин» и рассмотрели его сквозь призму постижения своего Истинного «Я». Для этого потребовалось погрузиться в основы аналитической психологии, в психоанализ З.Фрейда и К.Юнга и их учение об Эго и Самости.

Говоря о Самости Юнг часто использует образ спирали как форме движения к сердцевине своего Истинного «Я», говорит об индивидуации, как пути все более и более полного осознания самого себя. Об индивидуации мы говорили достаточно подробно, так как в терминах К.Юнга практически весь процесс самопознания и есть не что иное, как индивидуация.

Далее мы перешли к дзен-фото как инструменту индивидуации. Говорили о фотокамерах, их настройке и процессе фотографирования, о необходимости, при этом, вхождения в медитативное состояние. Определили суть медитации и перешли к практике

Джи-Гуань. Получили наставления по этой практике и наставления по ее технике.

Для более полного представления о медитации я включил в книгу описания этапов погружения в медитативное состояние, которые в свое время и каждый по-своему описали Ромен Ролан и Чандра Мохан Джеин (псевдонимы – Бхагван Шри Раджниш, или Ачарья, или Ошо).

Как правило, целью медитации является достижения определенного уровня измененного состояния сознания (ИСС), высшими формами которого являются сатори и самадхи. Именно для достижения этих уровней и «схватывания» «Духа места» мы из отдельных дзен-фотографий создаем чаньки – медитативные слайд-шоу. Следовательно, далее, был описан механизм редактирования дзен-фото и процесс работы с и над чанькой.

Но, сначала, нам пришлось погрузиться в мир восточной культуры, в сферы художественного творчества, которые в своей основе имеют Чань/Дзен-буддизм. При этом в творческом процессе психотехника Чань-Дзен-буддизма была рассмотрена как способ погружения в бессознательное. Для нас это было важно для осмысления психических процессов при просмотре/перепросмотре чаньки. Но не только. Для понимания «работы» бессознательного, следуя учению Юнга, мы говорили о сновидениях как форме «проявления» бессознательного и медитации, как способе погружении в бессознательное. Именно в бессознательном мы сталкиваемся с архетипами и природой образов-символов.

Говоря о чаньке, как сменяющих друг друга дзен-фотографий, с музыкальным сопровождением, мы вышли на клиповое восприятие реальности и воспоминание отдельных мест или минувших событий из своей жизни, отраженных в чаньке. Именно таким образом мы «улавливаем» не только «Дух места», но и свою Самость, «вплетенную» в этот Дух.

Далее мы говорили о том, что все это происходит на интуитивно-созерцательном уровне и требует визуализации. Тут на помощь приходит медитативное рисование, и мы рассмотрели разные его техники. В результате мы можем видеть свою Самость в зентангле, дудлинге или мандале. Но это «видение» еще не выражено в словах, но уже позволяем определить свой сродный путь, Путь, который вам предначертан судьбой, Путь, который и есть вашим.

Но тут возникает путаница. В разных традициях Востока цель продвижения по Пути понимается по-разному. В традиции даосизма на этом цель достигнута, и они видят ее как «Пустота».

Само понятие «Пустота» в даосизме и буддизме очень трудное для понимания европейскому человеку. И я не углубляюсь в его исследование. Это тема другого разговора. Но дальше, в даосизме, речь идет о сродном Пути, который сосредоточен на алхимии и ведет к бессмертию.

В бессмертии верить трудно, но моя жизнь в даосском монастыре показала, что возраст его монахов определить чрезвычайно трудно. Беседуя с тем или иным монахом, я практически всегда ошибался с его возрастом. Считал, что монаху чуть более 40-а лет от роду, а ему оказывалось уже давно за 60. Специальные духовные практики и даосская алхимия дает ярко выраженный результат. Но я не о даосах.

В традиции Дзен/Чань буддизма Путь не заканчивается на «Пустоте» и сродность не выражается в алхимии достижения бессмертия. Он продолжается и это Путь Бодхисаттвы. Бодхисаттва в буддизме означает буквально: *«тот, чья сущность есть совершенное знание»*. Я бы термин «Бодхисаттва» на русский язык перевел бы как «мудрец», но использовал «философ» (любитель мудрости). А смысл этого отрезка его Пути – возвращение в обычный мир для просвещения мирян. Наставления их на Путь постижения своего Истинного «Я» и открытия своей сродности.

Вот здесь мы сталкиваемся с неким раздвоением Пути. С одной стороны, речь идет о Пути Бодхисаттвы (мудреца, а в книге – философа), а с другой, о Пути сродности. Да, иногда они совпадают, но в большинстве случаев – нет. Во втором случае речь идет о предметно-практической деятельности в социальной и материально-технической структуре общества. О способе зарабатывания денег для обеспечения собственной жизни и жизни своей семьи. О таком виде деятельности, которая приносит радость и порождает счастливый образ жизни. В классическом буддизме эта сторона завершающего этапа Пути самопознания описана крайне туманно. Да и сделать это невозможно. Мы все разные и подвести под единый знаменатель природную данность каждого из нас – затея абсурдная.

Но достаточно часто мы слышим устойчивые выражения, такие как «врач от Бога», «мастер – золотые руки», «светлая голова». Все это означает, что перед нами – профессионал своего дела, человек, который нашел свое призвание, нашел свою сродность. И вряд ли кого-то удивлю своим утверждением, что природой изначально все же даны какие-то данные (таланты), а постижение своего Истинного «Я», старание и труд помогли раскрыться личности во всей красе. Однако, в книге речь не

об этой стороне Пути, не о профессионализме. Тут слово за читателями.

Отрезок Пути Бодхисаттвы в Чань/Дзен буддизме описан достаточно полно. В Приложении к книге представлена работа Какуана «Десять быков дзен». В ней своеобразно описан Путь к Истинному «Я». Так вот, девятая и десятая картинка «Быков» говорят именно об этой стороне Пути. Но для ее понимания вернемся к восьмой картинке, в которой речь идет о погружении в «Пустоту». Эта «Пустота» не пуста. Какуан пишет: *«Ушедших патриархов здесь следы»*. Как можно трактовать это высказывание? И как можно выразить Путь Бодхисаттвы (мудреца, философа) языком современной психологии?

Для этого я обращаюсь к «закону сродности» Григория Сковороды, к сродности как пути к счастью. Оказывается, что Путь и результат постижения своего Истинного «Я» выразить словами практически очень трудно. Есть Учение, но нет слов, описывающих это Учение. Поэтому я вынуждено перехожу к философии, описанию Пути в предельно широких понятиях и – философских категориях. Далее описываю специфику Пути Искателя-философа.

Так или иначе, но возникает вопрос взаимоотношений мышления и понимания. Рассмотрев его, я обращаюсь к процессу формирования философского мышления (мышления мудреца). Сегодня нет других инструментов погружения в мир философии, кроме рефлексии и идеации. Именно о них идет речь в заключительном отрезке книги.

А заканчивается она осмыслением роли духовности в преображении человека. Именно Преображение человека и является результатом постижения своего Истинного «Я». В крайнем случае, я так себе представляю Путь самопознания, Путь, по которому мне пришлось и продолжаю идти. Не знаю, настолько внятно мне удалось его описать.

Давайте еще раз.

Думаю, что вам удалось усвоить, что Истинное «Я» постигается только на опыте, в духовной практике. Вы должны быть готовы к путешествию в свое бессознательное. Эта готовность возникает, когда разум в достаточной мере очищен от иллюзий жизни — от иллюзий о себе, других и мире в целом.

Очищение от иллюзий, от «покрывала Майи» начинается с внутренних интуиций и, как правило, со знакомства с другими мировоззрениями.

Когда мы начинаем что-то новое, особенно если это связано

с изменением себя и своей жизни, часто появляется страх. В голове – хаос: столько информации, новые методы, незнакомые термины и понятия, какие-то практики. Хочется всё охватить, но кажется, что это невозможно.

Знакомо?

Именно здесь на сцену выходит сила маленьких шагов.

Большая трансформация не происходит за день. Это не прыжок через канаву, а постепенное движение вперёд. Маленькие шаги — это мост, который вы строите между собой сегодняшним и собой тем, кем хотите стать.

Почему маленькие шаги так важны?

1. Они снимают давление. Когда вы разбиваете большую задачу на небольшие действия, страх и ощущение перегруженности начинают отступать. Один шаг за раз – и вы уже не стоите на месте.
2. Они укрепляют уверенность. Каждый выполненный шаг — это маленькая победа, которая говорит: «Я могу». Эта уверенность накапливается, и вы начинаете верить, что способны на большее.
3. Они создают устойчивость. Маленькие действия легче встроить в жизнь. Именно они становятся новой привычкой, частью вашего мышления и поведения.
4. Они учат осознанности. Когда вы концентрируетесь на одном шаге, вы лучше замечаете, что происходит внутри и вокруг вас. Это помогает быть «здесь и сейчас», а не теряться в мыслях о том, сколько ещё впереди.

Большие изменения начинаются с маленьких решений. Даже если шаг кажется вам незначительным, он имеет значение. Ведь путь к вершине всегда начинается с первого шага.

Не ждите, пока страх или сомнения исчезнут. Просто двигайтесь вперёд, шаг за шагом. И однажды вы оглянетесь назад и поймёте, что прошли гораздо дальше, чем могли представить.

Выберите нужное направление, подходящие инструменты, начинайте движение и держите в голове следующие общие наставления:

- Всегда возвращайтесь к началу.
- Каждый день начиная как начинающий и держите свою чашу пустой.
- Почувствуйте ритм в природе и следуйте ему.

- То, что вы делаете, делайте так хорошо, как можете.
- Извлекайте радость из Пути.
- Говорите со своей душой, служите ей.
- Изучайте себя.
- Овладевайте своим делом.
- Пришпоривайте свой дух, как бегущего коня.
- Сделайте что-нибудь и поймите, что вы сделали.
- Проверяйте свой Путь. Проверьте еще раз.
- Будьте внимательны к тому делу, которое сейчас делаете.
- Знайте, зачем вы практикуете дзен-фото.
- Делайте то, что нужно сделать тогда, когда это нужно сделать.
- Делайте немного больше – и не останавливайтесь до конца жизни.
- Подтягиваете свой ум.
- Шагайте живо, с естественной скоростью.
- Плывайте, как мяч по реке. Если плывете против течения, плывите как рыба.
- Соревнуйтесь с самим собой. Единственный противник – внутренний.
- Добивайтесь той техники медитации, какая вам нужна.
- Избегайте излишнего обдумывания. Полагайтесь на мудрость Истинного «Я».
- Держитесь за то, что хорошо работает, но добавляйте и новое.
- Превращайте гримасу в улыбку. Когда все не клеится – делайте из этого искусство.
- Штурмуйте свои ограничения и хорошо изучите их.
- Падайте так, как падают кошки. Говорите себе при этом: «Как я счастлив, что жив».
- Если сидите, сидите как гора – неподвижно. Если поднимаетесь, поднимайтесь как солнце – неудержимо.
- Расширяйте и углубляйте свою ци/ки.

- Поставьте на место свое Эго. Никогда не забывайте о его способности сбить вас с Пути.
- Не думайте, что вы достигли цели.
- Будьте готовы встретить смерть. Когда придет час, думать будет некогда.
- Доверяйте своей интуиции. Воспринимайте то, чего не можете видеть и слышать.
- Ставьте планку высоко и не бойтесь ее.
- Будьте тщательны в обыденных мелочах.
- Понимайте свою Самость и чувствуйте ее.
- Наблюдайте муравья во Вселенной и Вселенную в муравье.
- Продолжайте идти. Когда выйдете за пределы, продолжайте идти.
- Совершая глубокие перемены, принимайте на себя ответственность.
- Показывайте свою силу посредством сострадания.
- Не вербуйте сторонников своего образа жизни.
- Не спасайте тех, кто не желает спасения.
- Изучайте тех, кто прошел раньше вас.
- Ободряйте тех, кто следует за вами.
- Не обладайте ничем, освещайте все.
- Пробудитесь и станьте Философом.

Мой канал на youtube: [http://www.youtube.com/channel/UCtHHeK\\_U0YStSPcGJejW6Lg/videos](http://www.youtube.com/channel/UCtHHeK_U0YStSPcGJejW6Lg/videos)

Тут вы можете посмотреть мои чанька разного времени и с разных уголков мира.

## **СЧАСТЛИВОГО ПУТИ!**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

В Приложении представлены:

1. Введение из книги «Верхом на быке вернуться домой: стадии пути к просветлению в дзен-буддизме» Джона Дайдо Лури, настоятеля дзен-буддийского монастыря Дзэн-Маунтин (США) и основателя «Ордена гор и рек» – организации, объединяющей дзэн-буддийские храмы, учебные центры и медитационные группы в США и других странах мира.

2. «Десять быков Дзен» Какуана – серия картинок с короткими стихотворениями и разъяснениями в прозе, которые иллюстрируют этапы постижения Истинного «Я».

Тут необходимы некоторые разъяснения по поводу «Десяти быков Дзен».

В современном виде они существуют с XII века. Опираясь на древнюю традицию даосов, китайский мастер чань Коань Шиюань (яп. Какуан) написал эти десять картинок с подписями к ним в стихах и комментариями в прозе.

Бык – это метафора Истинного «Я», извечной первоосновы жизни. Десять быков представляют собой последовательные этапы осознания Искателем своей настоящей природы, своего Истинного «Я». Эта последовательность этапов убедительна и эффективна сегодня так же, как и во времена Какуана. В принципе настоящая книга по смыслу соответствует «Десяти быкам Дзен». Только написана она другим языком и в другой культурной среде.

В «Быках» Какуана есть одна особенность. Дело в том, что образы – язык искусства, язык детей и бессознательного. Наше бессознательное тоже думает образами. Так вот. Какуан сначала попробовал язык бессознательного, потому что он самый глубокий: он нарисовал эти десять быков. Но остался недоволен. Тогда он написал десять коротких стихотворений-приложений, в дополнение к картинкам. Поэзия – это связующее звено между бессознательным и сознанием: мост, сумрачная страна, где всё уже не в полной темноте, но ещё и не на свету – нечто промежуточное. Вот почему там, где проза уже не подходит, поэзия может выразить. Проза слишком поверхностна, а поэзия намного глубже. Поэзия – не только более обобщённое выражение, но и содержащее больше смысла, богаче. Но всё равно, он остался недоволен; поэтому еще написал комментарии в прозе.

Итак, сначала он использовал язык бессознательного, язык художников, скульпторов, мечтателей; затем язык поэтов, мост между бессознательным и сознанием. А затем он использовал логический язык, язык ума, Аристотеля, сознания. Это надо иметь в виду. Чанька – это язык образов. Музыка чаньки – это тоже язык образов, а слова песни язык поэзии. В этом смысл описания предлагаемого Пути. Но эти языки надо понимать.

Если вы его поймете, то поймете, что «Десять быков дзен» – это десять шагов к вашему Преображению

## **Приложение 1**

**Джон Дайдо Лури**

**ВЕРХОМ НА БЫКЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ:**

**СТАДИИ ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ В ДЗЭН-БУДДИЗМЕ/**

Джон Дайдо Лури - настоятель монастыря Дзэн-Маунтин (США) и основатель «Ордена гор и рек» - организации, объединяющей дзэн-буддийские храмы, учебные центры и медитационные группы в США и других странах

### **Введение**

«Путь просветления» - это духовное путешествие, целью которого является раскрытие нашей истинной природы. Но дело в том, что с самого начала искать нечего. С самого начала мы совершенны и у нас есть всё, что нужно. Во время духовного путешествия, занимаясь специальными практиками, мы лично переживаем это совершенство и подтверждаем для себя его истинность. Шакьямуни, исторический Будда, достиг просветления путем тщательного изучения своей жизни в сидячей медитации, называемой дзадзэн. В момент постижения себя он прямо пережил самую суть бытия. Он воскликнул: «Я, все существа и вся наша великая Земля одновременно вступили на Путь». Этим заявлением Будда ясно указал на присутствующее ему и нам всем совершенство. Настоящий духовный путь ведет к этому состоянию.

Путь - это возвращение к нашему изначальному совершенному состоянию, на которое мы можем опереться в любой момент. В дзэн мы называем это совершенное состояние Истинным «Я», и это самый фундаментальный аспект нашей жизни. Каждый из нас с ним рождается и с ним умирает. Некоторые постигнут факт наличия этого совершенства, некоторые - нет. Однако оно присутствует всегда. Поскольку нет ничего внешнего, что нужно постичь, ничего, что кто-то может нам дать, и ничего, что мы могли бы получить, - духовное путешествие есть непрерывающийся процесс самоисследования. Мы обдираем один слой нашей обусловленности за другим и подбираемся к основе нашего существа. Обусловленность неизбежна. Она начинается в момент нашего рождения и продолжается всю нашу жизнь, налагаемая культурой, родителями, учителями, религиями, элитой и обществом. Мы все определяем себя через эту внешнюю обусловленность, а вырастая, обнаруживаем, что и

свою жизнь проживаем согласно внедренному извне сценарию. В какой-то момент мы можем почувствовать, что что-то не совсем правильно. Ощущая себя ненастоящими, лишенными смысла и вечно неудовлетворенными, сколько нам ни дай материальных благ и приятных переживаний, мы осознаем, что вся наша жизнь пронизана страданием. Начинают возникать вопросы, а вместе с ними — стремление найти свою истинную человеческую суть и стать совершенно свободными.

Каждый шаг на духовном пути подразумевает прохождение через такой «поворотный момент», когда наши самые сокровенные вопросы всплывают на поверхность. При их осознании появляется возможность укрепить нашу тягу к просветлению. Постигая наши самые глубокие стремления, мы можем начать духовную практику, познавать себя и делиться этой мудростью с другими. На любой стадии пути повторяется этот цикл практики - осознания - актуализации. Снова, и снова, и снова. Каждый шаг требует вопросов Великого Сомнения: «Кто я? Что есть истина? В чем реальность? Что такое жизнь? Что такое смерть?». Вопросы меняются в процессе духовного путешествия, но вопросы есть всегда. Они — острое практики. Кроме того, нам необходимо иметь веру.

Если мы не верим в себя и в процесс развития, невозможно полностью отдаться этому процессу. Если нет веры, возникают скептицизм и цинизм, и мы не получаем того, что предлагает практика. А наряду с Великим Сомнением и Великой Верой нам нужна Великая Решимость, способность продолжать свой путь, несмотря ни на что. Дзэнский мастер XIII века Эйхэй Догэн сказал: «Изучать Путь — значит изучать себя, изучать себя - значит забыть себя, забыть себя — значит достичь Просветления с помощью тьмы вещей». Изучать себя — самое сложное дело для любого из нас. Духовный путь требует невероятных усилий, поскольку мы приучены как раз к тому, чтобы ни на миг не забывать себя. В процессе исследования самого себя обязательно проявится сопротивление. Но когда Великое Сомнение, Великая Вера и Великая Решимость работают вместе, уравновешивая друг друга, - мы находимся на верном духовном пути. Каждый шаг на этом пути сулит **награды** (достижения и озарения), но обещает и **преграды** (трудности и опасности). Награды — это внутренние открытия, которые питают нас и наделяют силой, дающей возможность помогать другим. Они сияют с самого начала нашего путешествия и продолжают сиять все время, поскольку путешествие - это процесс встречи с нашим изначальным совершенством. Преграды же - это труднопроходимые места, все то, что отвлекает и заставляет искать обходных троп. Само духовное развитие подбрасывает

нам новые и новые испытания на всем протяжении пути. Мы начинаем с определенным набором проблем и создаем новые проблемы по мере разрешения старых. Когда нам дают карту местности, мы понимаем: есть карта, а есть реальный ландшафт, по которому предстоит идти. Нам нужно помнить об этом отличии и тогда, когда мы читаем описание духовного пути. Описание пути не есть сам путь. Нет двух людей, которые бы одинаково переживали духовный поиск, поэтому о духовном созревании можно говорить лишь самыми общими словами. Настоящий духовный путь — вне времени и пространства, истории и культуры, указаний и описаний. В каждой религии и духовной традиции есть описания подлинного духовного поиска. И его стадии, приводимые в описаниях, удивительно схожи. Универсальность таких описаний и делает их полезными путевыми картами. В настоящей книге вы найдете карту, использующую язык практики дзэн.

В традиционных дзэнских монастырях Китая и Юго=Восточной Азии процесс духовного обучения не был четко расписан. Для начинающего ученика он был одновременно таинственным и очень естественным. Если учитель знал, что происходит, то есть на каком уровне находится ученик и что еще ему предстоит уразуметь и постичь, то ученик вовсе не обязательно был об этом осведомлен. Такого подхода японские учителя продолжали придерживаться и на Западе. Я прошел через весь процесс обучения, не получая каких-либо указаний на то, где на самом деле я нахожусь, что мне нужно делать или где у меня пробелы, за исключением того, что мне давал учитель во время личных встреч. Обычно если это и был диалог, то очень краткий. Наше общение в основном сводилось к работе с коанами - парадоксальными историями, специально созданными для того, чтобы преодолеть «линейные» и «описательные» состояния ума. Учитель либо давал понять, что я могу переходить к следующему коану, либо побуждал меня углубляться еще дальше в тот, над которым я работал. Эта традиция — обучать без указания ученику точки отсчета - глубоко укоренилась на Востоке, но она не так легко принимается на Западе. Ведь мы здесь все одержимы желанием знать, **как у нас дела**, и нам необходимо как-то измерять свой прогресс в сравнении с другими. Если в Древней Японии кто-то хотел учиться боевым искусствам, он шел к мастеру и просился в ученики. Если мастер соглашался, начиналось обучение, которое могло продолжаться сколько угодно лет - до тех пор, пока мастер не решал, что теперь ученик готов сам учить других. Начинающий ученик подвязывал одежду белым поясом. По истечении многих лет практики этот белый пояс становился грязным. А поскольку пояс

- это единственный предмет одежды, который традиционно в Японии не стирался, после шести-семи лет каждодневного употребления он из белого превращался в черный. Так ученик становился обладателем «черного ояса». Это был постепенный, почти незаметный процесс. Широкий спектр цветных поясов, обозначающих различные стадии постижения боевых искусств, был введен относительно недавно, и в первую очередь для западных людей, которым столь мила иерархия. Сейчас кроме белого пояса новичка и мастерского черного в японских боевых искусствах есть пояса желтые, зеленые, коричневые, синие... Нечто подобное происходило и в дзэн-буддизме. Начиная обучение, я, как и все мои соученики, очень хотел в любой день четко представлять себе, чего именно я уже достиг и какие испытания ждут меня впереди. Памятуя об этом раннем периоде, впоследствии мы в нашем монастыре Дзэн-Маунтин создали, несомненно, произвольную, но весьма полезную карту обучения, основанную на серии старинных китайских картин «Поиски быка». Они символизируют духовное развитие человека с момента начала его духовного поиска до окончания обучения, когда он сам становится учителем. Существуют разные варианты «Поисков быка»: из восьми, двенадцати и десяти картин. Наиболее известен набор из десяти картин, составленный мастером Коанем. Мы в монастыре Дзэн-Маунтин приняли стихи и картины Коаня в качестве вех, приблизительно соответствующих десяти стадиям обучения. Конечно, этот процесс может быть разбит на любое количество этапов. Получая духовный опыт, нет особого смысла делить Путь на четко фиксированные стадии. Однако использование в процессе обучения этих десяти рисунков и сравнение их с нашими переживаниями дает нам возможность **говорить** о духовном пути и увидеть весь процесс в некоторой **перспективе**.

Мне кажется, люди лучше учатся, когда у них есть четкое представление о том, что именно они делают, особенно когда **карты** уравниваются **таинствами**. Таинство — это сердце истинно религиозной жизни. Мы по-прежнему оставляем в дзэн-обучении достаточно много места для великих таинств. И тот же баланс между ясным и

таинственным постоянно поддерживается в отношениях между учеником и учителем. Хотя ученики могут **чувствовать**, на какой примерно стадии обучения они находятся, им не дано **знать** этого наверняка - в том смысле, что учитель никогда не дает оценок уровня их понимания доктрин и постижения природы реальности. Ученик дзэн должен получить подтверждение своей силы только изнутри.

Духовное путешествие — это потрясающее приключение: бесконечное ереживание безграничной открытости. Десять картин «Поиски быка» и сопровождающие их стихи — это дорожные указатели и вехи. Для одних они полезны, другим могут стать обузой. Пожалуйста, не позволяйте им стать обузой для вас. Воспользуйтесь ими, чтобы сориентироваться на своем пути. А потом с благодарностью забудьте о них.

## Приложение 2.

### ДЕСЯТЬ БЫКОВ ДЗЭН

Коань Шиюань (яп. Какуан)

#### 1. Ищу быка

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bu](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bu)

*Скитаясь по пастбищам этого мира,*

*Без конца раздвигая высокие заросли,*

*Я стараюсь найти быка.*

*Вдоль безымянных рек, по запутанным тропам*

*Я в горах пробираюсь далёких.*

*Мои силы уходят, нет мочи терпеть,*

*Не могу отыскать быка.*

*Я слышу один лишь стрекот цикад в ночном лесу.*

#### **Комментарий.**

Бык потерялся, стоит ли искать?

Ведь лишь из-за отрыва от истинной своей природы я не могу найти его.

В смещении разных чувств я потерял следы.

Вдали от дома, озираясь на распутьях, не знаю я, какой идти дорогой.

Страх, алчность, зло, добро с пути меня уводят.

**Мнение Мастера чань-буддизма монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на первом этапе бык является символом природы человека, которая является также и природой будды. Человек не знает, где находится эта природа, и начинает её искать.

**Мое толкование:** Свое Истинное «Я» человек никогда не теряет. Оно дано нам с рождения. Однако, в процессе развития, воспитания и социализации Истинное «Я» обволакивается как коконом всевозможными штампами, стереотипами, предрассудками, чужими мнениями и прочими наслоениями. Именно этот социально-психологический кокон, а если сказать языком аналитической психологии – «Эго», воспринимается человеком как «Я». Но на каком-то этапе жизни человек начинает чувствовать, что он живет не своей, а чужой жизнью. Его

интуиция говорит, что есть другое «Я», Истинное. Именно оно и представляет его настоящую природу. И он начинает поиск своего Истинного «Я». Отправляется в путешествие по глубинам своего Сознания, как целостности сознания. подсознания и бессознательного.

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull2.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull2.JPG)

#### **Напал на след**

*Вдоль берега идя, я под деревьями  
Следы копыт заметил, даже  
Под нежно пахнувшей травой они видны.  
Вдали от дома, высоко в горах  
Мне встретились они.  
И прячутся следы не боле,  
Чем чей-то вверх торчащий нос.*

**Комментарий.** Понимая учение, следы быка я вижу. Теперь я осознал, что если множество вещей из одного металла производят, то точно также мириады сущностей из ткани самости растут.

А если различать не буду, то как же отделию я истину от лжи?

И, хоть пока я не прошёл врата, но путь уже заметил.

**По мнению Мастера чань-буддизма монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на втором этапе происходит духовное подвижничество, которое ведёт человека к постижению дзэн.

**Мое толкование:** На Пути к своему Истинному «Я» вы встретите множества следов его проявления. Встретите множество тропинок к нему ведущих. Тут у человека возникает дилемма: выбрать какую-нибудь из понравившихся дорог, или проложить свою колею. В конечном итоге все дороги ведут к Истинному «Я». Но Пути разные и они обусловлены культурой и социальным окружением, в котором живет человек. Так или иначе, но в основе нашего Эго лежит Истинное «Я» и в Эго оно проявляется по-разному. Вам предстоит научиться различать производные вашей Самости от социально-культурных наслоений, которые формируют вашу модель поведения в разных жизненных ситуациях.

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull3.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull3.JPG)

#### **Чувствую быка**

*Я слышу, соловей поёт.  
И греет солнце, мягкий ветерок,  
И ива зеленеет вдоль реки.  
Быку не скрыться здесь.*

*Какой художник сможет написать  
Его огромную главу и царские рога?*

**Комментарий.** Кто слышит шум, тот может осознать его источник. Как только все шесть чувств сольются воедино, то входишь во врата.

*А лишь войдѣшь - и голову быка заметишь!*

Единство это уподоблю единству соли и воды в растворе, единству цвета со всем прочим, что вместе краску образует.

*Легчайшее, неотделимое от самого себя.*

**По мнению мастера чань-буддизма монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на третьем этапе последователь приходит к внутренней гармонии и ощущает чувство радости, достигая сатори, являющегося малым просветлением. Адепту дзэн необходимо приложить больше усилий к тому, чтобы не остановиться и не потерять цель.

**Мое толкование:** На этом этапе вы войдете во врата постижения своего Истинного «Я» и начнете различать в своем сознании то, что является проявлениями Истинного «Я» и то, что навязано вам воспитанием, образованием, культурой, модой, рекламой, обывательскими предрассудками и т. д. Вы еще не постигнете свою Самость, но ее проявление увидите четко (голову быка). Осознаете, что ваше Истинное «Я» тесно переплетено с Эго, как единство «соли и воды в растворе».

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull4.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull4.JPG)

#### **Ловлю быка**

*В ужасной борьбе ухватил я его.*

*Неистошмы бычьи мощь и воля.*

*Взбегает он на дальнее плато,*

*Что высоко за облаками,*

*Или в ущелье недоступном*

*Укрыться норовит.*

**Комментарий.** Он долго был уже в лесу, но я поймал его сегодня! Страсть к окружающей природе его сбивает с направленья.

*Сладкой травы жаждет он и всё дальше уходит.*

*И нрав его пока упрям и необуздан.*

*И укрощать его придѣтся мне кнутом.*

**По мнению мастера чань-буддизма монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на следующем этапе последователь видит изначальный облик самого себя, но всё ещё считает множество

вещей существующими, тем самым пребывая в заблуждении.

**Мое толкование:** Истинное «Я» можно сравнить с ризомой, которая постоянно видоизменяется и осознание его в сатори дает многое, но далеко не все. Самость постоянно стремиться от вас ускользнуть, вплетаясь в мимолетные цели, желания, установки. Для его усмирения потребуется специальная техника (кнут).

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull5.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull5.JPG)

### **Смирю быка**

*А теперь нужны кнут и верёвка,  
Чтобы снова бык не пропал  
На какой-нибудь узкой и пыльной тропинке.  
Хорошо был обучен когда-то и вот  
Снова кроток и добр, как и прежде.  
И опять повинуется так же,  
Совершенно свободный от пут.*

**Комментарий.** Когда одна мысль возникает - за ней другая вслед идёт.

Когда возникла мысль из просветленья, то истинны все следующие мысли.

Всё делает неверным заблужденье.

Не объективное рождает заблужденье - оно из субъективного идёт.

Держитесь крепко за кольцо, что через нос быка продето, не допускайте ни малейшего сомненья.

**По мнению Мастера чань-буддизма монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на пятом этапе монахи должны соблюдать кодекс монашеских правил, а миряне должны соблюдать нормы морали, которые помогут достичь пробуждения.

**Мое толкование:** Итак, для усмирения быка необходимы кнут и веревка. Кнут – это метафора медитации. При этом техника медитации может быть любой, но она должна быть эффективной. Веревка – это морально-этические нормы, определяемые вашей культурой. А в нашем случае веревка – это еще и техники дзен-фото и просмотра/перепросмотра чаньки. Именно они удерживают вас в рамках самопознания и позволяют «видеть» Истинное «Я».

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull6.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull6.JPG)

### **Еду на быке**

*Я на быке верхом неспешно  
Спускаюсь по горе домой.  
Свирель моя поёт и будит мягкий вечер.*

*Рукой похлопывая в такт,  
Я отмеряю вечный ритм.  
И кто бы ни услышал эти звуки -  
Тотчас подхватит их.*

**Комментарий.** Окончена борьба, уравнины находка и потеря. Лесной деревни песню я пою, мотивы детства из свирели извлекаю.

Сидя верхом на быке, гляжу на облака над головою.  
Вперёд еду я и о том не тревожусь, что бы меня остановить могло.

**По мнению Мастера чань монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** далее подвижник узнаёт, что такое собственная природа и конечная реальность, и видит отсутствие способа рассказать об этой реальности посредством слов. Изображение данного этапа также указывает на возможность пробуждения в данном моменте и на то, что личность после просветления может сохраниться.

**Мое толкование:** Взаимоотношения Эго и Самости уравниваются и гармонизируются. Искатель возвращается к своей Подлинной (Истинной) Природе, Природе Будды. В дороге происходит процесс «Размыкания», что означает делание себя разомкнутым, открытым, способным и готовым к встрече и соприкосновению с чем-то иным себе, к выступанию за собственные пределы. Характеризуется особым внутренним состоянием, ощущением силы и опоры, телесной наполненности – это то состояние, из которого можно воспринимать окружающий мир «раздвигая горизонты». Человек максимально раскрывает, размыкает себя навстречу Инобытию, Абсолюту, Богу (как бы мы не называли это Инобытие).

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull7.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull7.JPG)

#### **Бык превзойдён**

*Верхом на быке я добрался до дома.  
Я безмятежен, и бык мой пускай отдохнёт.  
Рассвет наступил. Блаженствуя в покое  
Жилья своего под соломенной крышей,  
Я в угол забросил верёвку и кнут.*

**Комментарий.** Всё подчиняется не двум, а одному закону.  
Быка мы взяли лишь, как временный предмет.  
Это как связь у кролика с капканом, и как у рыбы с сетью.

Это как золото и шлак, как появление из облака луны.

Чистого света дорожка одна сквозь бесконечное время струится...

**По мнению Мастера чань монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на седьмом этапе бык, означающий собственную природу, исчезает, так как адепт дзэн стал един со своей природой Будды. Подвижник стал свободен от иллюзии дхармы, заключающейся в визуализации себя как отдельного организма, но всё ещё остаётся привязанным к иллюзии «я».

**Мое толкование:** На этом этапе мы осознаем, что наше Истинное «Я» является лишь инструментом постижения своей Подлинной Природы. К ней мы возвращаемся, возвращаемся в свой дом, откуда и начали путешествие, возвращаемся в свое детство. Избавляемся от двойственного восприятие мира, входим в состояние полной осознанности. Нам теперь не нужна медитация как специальная психопрактика. В медитативном состоянии мы находимся постоянно и спонтанно. Забрасываем в угол и веревку, которая удерживала в определенной рамке. Мы свободны!

8. [https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bu](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bu)  
**и бык, и самость**

*Верёвка, кнут, и бык, и самость -  
Ушли в Небытие.  
Безбрежно небо так, что мысль  
К нему пристать не может.  
В бушующем огне как уцелеть снежинке?  
Ушедших патриархов здесь следы.*

### **Комментарий.**

Ушла посредственность. От всех ограничений ум свободен.

Я просветленья не ищу. Но также и не остаюсь я там, где просветленья нет.

И, так как ни в одном из состояний я не остаюсь надолго - глаза меня не могут увидеть.

И если сотни птиц цветами мой путь усыпят даже - в чести этой нет смысла для меня.

**По мнению Мастера чань монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на восьмом этапе отсутствует и бык, как природа Будды, и подвижник, как искатель истины. Подвижник видит абсолютную пустоту высшей реальности как отсутствие познаваемого и познающего. Данное состояние не-сознания

(не-ума) обозначается патриархами и буддами в качестве полного просветления или нирваны, где отсутствует любая двойственность, в том числе и разделение между космосом и существом.

**Мое толкование:** Чтобы понять буддийскую идею пустоты, сначала надо понять самое главное: буддизм вообще говорит с нами не о мире, а об уме. То есть суть его разговоров о пустоте, не в том, чтобы объяснить нам «как устроен мир», а в том, чтобы изменить наше мировоззрение. То есть изменить наш взгляд на мир так, чтобы мы могли достичь своих целей духовного развития. Мы погружаемся в Ничто, в Пустоту, которая не пуста. Все посредники между нами и Абсолютом ушли. Исчезли все ограничения. Исчезли и кнут, и веревка, и Самость, и. Уже нет нужды в просветлении. Человек исчезает, точнее сливается с Абсолютом, становится с ним Единым. И в этом Хаосе Абсолюта видим следы и отзвуки голосов Патриархов. Здесь вы впервые увидите, где прошли Будды. Здесь вы впервые ощутите аромат просветлённых, значительность их бытия, их реализации. Здесь вы услышите их песню. Новое измерение распахнет перед вами дверь. Можете назвать это измерение «нирвана», «мокша», «Царствие Божие» — как вам понравится — но появится нечто совершенно отличное от мира, который вы знали раньше. Здесь пролегают следы патриархов — всех великих, кто вошёл в Пустоту и в ней растворился.

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull9.JPG](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull9.JPG)

#### **Достиг источника**

*Как много шагов сделал я совершенно ненужных,  
Чтоб назад возвратиться к истоку.  
Уж лучше слепым и глухим оставаться с начала!  
В жилье настоящем своём пребывая,  
Я равнодушен к тому, чего нет и что есть -  
Вот река, что течёт безмятежно,  
Вот красные цветы...*

**Комментарий.** Сначала истина ясна. Уравновешенный, в молчаньи, я наблюдаю форм распад и форм объединенье.

Тому, кто не привязан к форме, реформа не нужна.

Вода - изумруд, гора - насыпанное индиго, и то, что созидается, и то, что разрушается - я вижу

**По мнению Мастера чань монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** восьмой этап в традиции дзэн не является концом духовной практики в отличие от других религий или буддийских направлений. На девятом этапе подвижник возвращается обратно к нуждающимся в помощи в качестве бодхисаттвы,

который проявляет сострадание ко всем существам. Объекты мира на данном этапе не вызывают у адепта омрачения, так как он видит их иллюзорную природу.

**Мое толкование:** в Дзен говорят: «До того, как я встал на путь, реки были реками, а горы — горами. Когда я встал на путь, всё стало шиворот-навыворот, вверх ногами. Это был полный хаос. И когда я дошёл до конца и путь остался позади, снова реки стали реками, а горы стали горами». Так и должно быть. Мы приходим в мир и возвращаемся к его Источнику. Но пройдя по Пути самопознания восприятие реальности существенно меняется. Все то же самое, но уже другое. Достижение Предельной Реальности порождает Мудрость. По Канту, высшая ступень совершенства человека — Мудрость; она не заразительна, её нельзя внушить, «каждый должен извлечь её из самого себя». Говоря другими словами, человек, достигший Источника, становится Мудрецом. Но «Мудрец» - это слишком громко сказано для русской культуры. Я его называю «любомудром», любителем Мудрости, т.е. Философом.

[https://web.archive.org/web/20140628011305im\\_/http://danisimov.net/worldview/image/bull10.jpg](https://web.archive.org/web/20140628011305im_/http://danisimov.net/worldview/image/bull10.jpg)

## **10. В миру**

*Босой, в распахнутом халате,  
Средь мира людей пребываю.  
Лохмотья мои запылились,  
А сам я блаженствую вечно.  
И магия мне не нужна,  
Чтоб жизнь удлинить. И теперь  
Преодо мной оживают деревья...*

**Комментарий.** Внутри мои врата, и тысяча святых меня не знает.

Незрима сада моего краса. К чему искать патриархов следы?

С бутылкою винной иду я на рынок, о посох опершись, домой возвращаюсь.

И на базаре, и в лавчонке винной, лишь только на кого взгляну - он просветлённым станет.

**По мнению Мастера чань монастыря Шаолинь Вон Кью-Кита:** на последнем этапе просветлённый возвращается в мир феноменов в этой или в одной из последующих жизней для помощи всем существам. Этот мир может быть человеческим или иным, включая самые низшие сферы.

**Мое толкование:** Осмыслив свой опыт самопознания и переведя его в вербальную (словесную) форму Искатель возвращается в обыденный мир, но одновременно теперь находится и в иной реальности. Он теперь в миру и вне мира. Любые условности повседневности отброшены. Странник стал на Путь своей сродности. Бутылка вина и посох символизируют состояние измененного сознания и приобретенную в Пути мудрость. В глазах окружающих он становится если не Мудрецом, то Философом, который несет в себе Истину и энергию Жизни.

## **ГЛОССАРИЙ**

**Абсолют** - первооснова мира, первоначало всего Сущего, вечное и неизменное, которое понимается единым, всеобщим, безначальным, бесконечным и в свою очередь противостоит всякому относительному и обусловленному Бытию.

**Аллегория** - художественное представление абстрактных понятий и обобщений с помощью конкретных образных воплощений. Художник изображает и представляет веру, любовь, душу, справедливость, раздор, славу, войну, мир, весну, лето, осень, зиму, смерть и тому подобные понятия живыми существами и конкретными образами. Прилагаемые этим живым существам качества и наружность заимствуются у поступков и следствий того, что соответствует заключённому в этих понятиях обособлению, например, обособление боя и войны обозначается посредством военных орудий, времён года - с помощью соответствующих им цветов, плодов или же занятий.

**Анапанасати** - переводится как «памятование о дыхании» или «осознанность к дыханию». Анапанасати - это практика осознанного наблюдения процесса дыхания. Практика памятования о дыхании занимает одно из важных мест среди методов буддийской медитации. Смысл практики заключается не просто в анализе дыхательного процесса, а в достижении сочетания опыта тела и ума, при котором дыхание становится посредником между ними.

**Антропоморфизм** - перенесение человеческого образа и его свойств на неодушевлённые предметы и животных, растения, природные явления, сверхъестественных существ, абстрактные понятия и др.

**Апшифтинг** - движение вверх, нацеленность на личностный рост и духовное развитие.

**Архат** - в дзэн это тот, чье сердце очищено от всякой жадности, ненависти и заблуждений, но кто еще не полностью осознал

мудрое различение или сострадание.

**Архетипы** - это архаические, стереотипные шаблоны, с помощью которых и осмысливаются (придается смысл) жизненные события, с их помощью мы интерпретируем то, что с нами происходит, таким образом конструируем нашу «картину реальности».

**Бёбу** (стена от ветра) - небольшая портативная перегородка, сделанная из нескольких панелей с использованием росписи и каллиграфии, предназначенная для отделения части комнаты и организации интерьера. Живопись на ширмах получила в Японии весьма широкое распространение и играет значительную роль в истории искусства Японии

**Бог** - высшее существо в теистических религиях, деизме и других религиозных верованиях, философско-религиозных представлениях. В политеистических религиях боги божества создают и устраивают мир, дают вещам, существам и лицам их бытие, меру, значение и закон, а затем из их пантеона выделяется один главный бог. В монотеистических авраамических религиях Бог рассматривается как личность, как персонификация Абсолюта, как непостижимый трансцендентный личный Бог, («Бог Авраама, Исаака и Иакова»), причём как единый и единственный Бог.

**Вербализация** - это процесс превращения образов, ощущений и другого внутреннего опыта в слова.

**Гассо:** жест, сделанный путем сложения ладоней рук вместе, с пальцами, направленными вверх, означающий единство тела и ума. Это выражение почтения, часто используемое во время церемоний, а также форма приветствия, когда встречаются два буддиста, а также жест мольбы.

**Герменевтика** (в переводе с древнегреческого - толкование) - философское учение, согласно которому формой существования бытия и формой его познания является понимание. Специфика герменевтики состоит в том, что объект познается не сам по себе, а через его восприятие субъектом.

**Гуань** - это осознанность, наблюдение, исследование, смотрение внутрь, направление внимания на воспринимаемые умом объекты: зрительные и звуковые образы, ощущения, мысли и чувства.

**Гуру** - переводится с санскрита как «достойный» или «учитель». В ведической традиции гуру - это человек, глубоко постигший священные тексты и способный помочь другим в их изучении и применении в жизни. В светском понимании - гуру учат

жизненной философии, помогают повысить мотивацию и легче преодолевать трудности. Однако, неоднозначные проявления феномена наставничества встречаются как при разговоре о гуру в индийской традиции, так и в современном понимании.

**Дао** - Путь, Истина, первооснова мира, высшая реальность, Учение, невыразимый источник всего сущего; ключевое понятие в даосизме и дзэн-буддизме.

**Даосизм** - учение о Дао (или «пути вещей»), китайское традиционное учение, включающее элементы религии и философии. Обыкновенно различаются даосизм как определённый стиль философской критики (дао цзя) и даосизм как совокупность духовных практик (дао цзяо), но это деление является своеобразно условным. Даосизм даёт свой идеал человека – это человек совершенномудрый. Тот, кто, следуя естественности, заложенной природой, сумел отказаться от «внешних» общественных правил, (как не являющихся «природным» свойством людей) и от радостей мирского человеческого существования в пользу созерцания, «недеяния» («у-вэй»), достижения внутренней гармонии и слияния собственной души с мировой душой – Дао.

**Дауншифтинг** - это образ жизни, при котором человек отказывается от социальных стереотипов и культа материальных ценностей, а берёт ориентир на себя. Вместо цели «получить повышение на работе» или «заработать миллион», он инвестирует ресурсы в то, что ему по-настоящему интересно и нравится: проводит время с семьёй, путешествует «дикарём», занимается творчеством, спортом или духовным развитием. Последователей философии «замедления» называют дауншифтерами. Эти люди увольняются с хорошо оплачиваемых должностей, уезжают из мегаполисов и отказываются от прежнего уровня достатка и комфорта в пользу более простой и спокойной жизни.

**Дискурс** (рассуждение, довод; изначально - беготня, суета, манёвр) - термин, означающий, в общем смысле, речь, процессы языковой деятельности и предполагающие их системы понятий. Характеризуется особым духовным настроением и идеологическими ориентациями, как они выражены в тексте, обладающем связанностью и целостностью и погружённом в социально-культурные, социально-психологические и другие контексты.

**Дзадзэн** («сидячая медитация») - медитативная практика, являющаяся основополагающей в буддизме дзэн. Она считается наиболее отличительной чертой японской школы сото (где дзадзэн является единственным методом достижения сатори), однако используется практически всеми школами дзэн в сочетании с другими практиками. Главным в позе дзадзэн

считается прямой позвоночник, выравнивающий уши и плечи по одной линии. Подбородок должен быть втянут, диафрагма опущена. Руки должны быть сложены в «космическую мудру»: левая ладонь находится поверх правой, суставы средних пальцев соприкасаются, большие пальцы соединены, как будто между ними находится лист бумаги. Руки должны образовывать красивый овал, большие пальцы должны находиться на уровне пояса.

**Дзэн**, также **Дзен** - одна из важнейших школ китайского и всего восточноазиатского буддизма, окончательно сформировавшаяся в Китае в V—VI веках под большим влиянием даосизма и являющаяся доминирующей монашеской формой буддизма Махаяны в Китае, Японии, Вьетнаме и Корее. В широком смысле дзэн - это школа мистического созерцания или учение о просветлении, появившееся на основе буддийского мистицизма. В более узком смысле дзэн иногда рассматривается как одна из влиятельных школ буддизма в Японии, имеющая свою национальную специфику и пришедшая из Китая в конце XII века. Кроме того, под дзэн понимают практику дзэнских школ, также обозначаемую понятием «дхьяна» и являющуюся наиболее важной частью буддийской практики.

**До** (яп.) - дорога, путь, способ, стезя, область искусства. Часто входит в названия различных видов искусств или религиозных учений:

**Дух места** (Гений места) - в римской мифологии дух-покровитель того или иного конкретного места (деревни, горы, отдельного дерева). Латинское выражение *genius loci* стало популярным у писателей XVIII века и оказало заметное влияние на литературные и архитектурные вкусы в Британии и за её пределами. Выражение *genius loci* чаще всего применялось к пейзажу. На фресках домашних святилищ изображались две ипостаси этого духа: человеческая фигура, совершающая обряды, или божество, и змея, ползущая к алтарю. Выражение применимо к человеку, ревностно оберегающему неповторимую атмосферу места.

**Духовное преображение** - изменение системы смыслов, которую человек считает основой для самоопределения, интерпретации жизни, а также всеобъемлющих целей и конечных интересов.

**Дхарма** — термин, широко используемый в буддизме. При том, что он имеет много значений, два наиболее употребительных, это: а) буддистское учение или учение Будды и б) бытие, существование, предмет, принцип и т. д. Дхарма употреблена

здесь в последнем смысле.

**Денотат** - это объект мысли, отражающий предмет или класс предметов действительности и обозначаемый языковым выражением (именем). Денотат представляет собой предметное значение объекта, устанавливаемое в процессе его обозначения в имени и тем самым образующее его понятийное содержание. В психолингвистическом понимании денотат - это как сами значимые предметы и объекты, образующие тот или иной фрагмент действительности, отображаемый в речевом высказывании, так и образы-представления об этих предметах, которыми человек оперирует в своём сознании при осуществлении интеллектуальных действий анализа предмета речи и определения предметного содержания речевого сообщения.

**Зенки** - целостная активность в повседневной жизни. Путь, которым идет человек-дзен в этом мире, живя настоящим, сочетая простоту, глубину, творческий подход, доброжелательную любовь и сострадание в единое выражение. Все это выражается в самых простых и обычных действиях в повседневной жизни.

**Идеация** (альтернативные термины: *эйдетическая интуиция, категориальное созерцание, созерцание сущности, усмотрение сущности*) - понятие феноменологии Э. Гуссерля, означающее непосредственное усмотрение, созерцание сущности. Учение об идеальном и возможности его непосредственного созерцания (идеации). В нормальной, естественной установке мы сознаём предмет психического акта, а не его сущность. В идеации же мы в рефлексии оглядываемся на сам акт (например, восприятие или высказывание) и направляем взор на составляющую его вневременную сущность (значение). Идеация подразумевает поток идеи и сознательное усилие войти в этот поток. Она включает в себя интеллектуальную идею, чувства и интуитивное прикосновение к этой идее. Эти три фактора и составляют идеацию.

**Индивидуация** - одно из основных понятий аналитической психологии Карла Юнга, означающее, характеризующее и трактуемое процесс становления личности, такого психологического развития её, при котором реализуются и воплощаются, усиливаются и ускоряются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека, черты, грани и свойства, присущие подобному лицу. К.Юнг проводил различие между индивидуализмом и индивидуацией. Индивидуализм - это подчеркивание мнимого своеобразия в противовес коллективным требованиям и обязанностям человека перед обществом; индивидуация же - более совершенное исполнение человеком своего предназначения в обществе. Индивидуализм есть противоестественное развитие

человека; тогда как индивидуация - естественное развитие, предполагающее самостановление человека.

**Интерпретация** (разъяснение, истолкование) - фундаментальная операция мышления, придание смысла любым проявлениям духовной деятельности человека, объективированным в знаковой или чувственно-наглядной форме.

**Инсайт, озарение** - внезапное осознанное нахождение решения какой-либо задачи, ставшее результатом продолжительной бессознательной мыслительной деятельности. В психотерапии инсайтом обозначают сопровождающееся прозрением и катарсисом осознание человеком причин своего состояния или проблемы.

**Интроспекция** или **самонаблюдение** - метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов. Это метод углубленного исследования и познания человеком моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, актов мышления как деятельности разума, структурирующего сознание.

**Интуиция** - определенная способность, дающая возможность получить недоступную большинству людей информацию, не решая поставленных задач, а следуя за внутренним ощущением, как следует поступать. Интуиция - голос нашего бессознательного.

**Исихазм** - аскетическая и мистическая практика Восточного христианства, которая начинает складываться с первыми же шагами христианского монашества в 4 в., у Отцов-пустынников Египта и Палестины. Она достигает законченной зрелой формы через 1000 лет, в Византии 14 в., распространяется еще в Средние века по всем странам Православия. Собственно, само слово «исихия» в переводе с древнегреческого означает «спокойствие, тишину, уединение». Это сердце православной аскезы, которое связано с непрекращающимся призыванием Имени Божия, т.н. «Иисусовой молитвы». По решительному утверждению многих святых Отцов, от древности до современности, эта практика обязательна для всех православных без исключения. А по мнению некоторых из них, практика исихазма - единственный путь ко спасению.

**Катарсис** - процесс высвобождения эмоций, разрешения внутренних конфликтов и нравственного возвышения, возникающий в ходе самовыражения (в том числе через искусство) или сопереживания при восприятии произведений искусства.

**Коан** - короткое повествование, вопрос или диалог, обычно

не имеющие логической подоплёки, зачастую содержащие алогизмы и парадоксы, доступные скорее интуитивному пониманию. Явление, специфическое для дзэн-буддизма. Его цель - придать определённый психологический импульс ученику для возможности достижения просветления или понимания сути учения. Европейским аналогом может служить христианская притча, но коан ни в коем случае не следует переводить или понимать так, поскольку ни мораль, ни религия почти никогда не имеют отношения к сути любого отдельно взятого коана. Часто используемая мастером Дзен в качестве обучающего средства для прямого обращения к духовному опыту ученика, также может использоваться как ссылка на сам этот вопрос.

**Коннотат** - смысл понятия. В соответствии с логико-семантической терминологией всякое понятие характеризуется триединством: знак (в естественном языке - слово или словосочетание), предметное значение (денотат, означающее) и смысл (коннотат, означаемое), т.е. реализация значения в знаке.

**Концепт** (лат. - «понятие») - ментальное образование, включающее в себя как существенные признаки предмета или явления, так и ассоциации, связанные с данным предметом или явлением.

**Кэндзюцу** (яп.)- искусстве боя на мечях.

**Лиминальность** - термин, обозначающий «пороговое» или переходное состояние между двумя стадиями развития человека или сообщества. Лиминальность связана с изменением социального статуса, ценностей и норм, идентичности и самосознания, поэтому представляет собой типичный пример междисциплинарной проблемы. Она включает в себя широкий спектр социологических, психологических и физиологических проблем, реализуя экспансию культуры и освоение ею новых пространств и сфер через человека, как носителя нового смысла и порядка. Потенциал нового определен природой лиминальности, ситуацией неопределенности, амбивалентности и размытой социальностью, стимулирующий энергичный поиск новой фундаментальной общности.

**Логия** (от греч. *lógos* — слово, учение) - конечная составная часть сложных слов, обозначающих отрасли науки, знания.

**Логос** - нечто явленное, оформленное и постольку «словесное», сквозная смысловая упорядоченность бытия и сознания, противоположная всему бессмысленному, бессловесному, бесформенному в мире и человеке. Если взглянуть на эту категорию под углом зрения герменевтики, то логос здесь

можно определить как существенный, или сущностный образ бытия, опосредующий его целостность. В этом качестве логос есть как бы свидетельство о себе сущего; есть сущность вещи, тот ее образ, в котором она заявляет свое единство как существенное. Это существенное единство «схватывается» интуицией сознания, не являясь, однако, плодом индивидуального сознания. Логос познается в «речи», диалоге людей с сущим и между собой. Некоторые русские религиозные философы употребляли термин «логос» как обозначение «цельного» и «органического» знания, характеризующегося равновесием ума и сердца, анализа и интуиции.

**Махакашьяпа, Ананда** - двое из наиболее известных учеников Будды. Известна история про улыбку Махакашьяпы и про его просветление. По традиции дзен, Махакашьяпа считается первым и Ананда вторым патриархом дзен после Будды.

**Медитация** - ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практик, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Медитация может рассматриваться как вид созерцания. Занимаясь медитацией, согласно ряду традиций, не надо делать над собой никаких усилий, нужно полностью расслабиться. Медитация — это состояние расслабленной сосредоточенности, в котором идет отрешённое наблюдение за происходящим.

**Менталитет** - это относительно устойчивая совокупность специфического склада мышления и чувств, ценностных ориентации и установок, представлений о мире и о себе, верований, мнений и предрассудков. Менталитет, с одной стороны, выступает своеобразной призмой, через которую человек смотрит на мир, а с другой стороны, он играет активную роль в жизни индивида — обуславливает его социальную ориентацию.

**Ментальность** - это глубинный уровень коллективного и индивидуального сознания, включающий и бессознательное; относительно устойчивая совокупность установок и предрасположенностей индивида или социальной группы воспринимать мир определенным образом. Ментальность формируется в зависимости от традиций культуры, социальных структур и всей среды жизнедеятельности человека, и сама в свою очередь их формирует, выступая как порождающее начало, как трудноопределимый исток культурно-исторической динамики.

**Метафора** - слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или

явления с каким-либо другим на основании их общего признака.

**Мировоззрение** - система взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение человека к окружающей действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации. Мировоззрение придаёт деятельности человека организованный, осмысленный и целенаправленный характер. Какова позиция «Я», таково и восприятие мира, замечал Ж.-П. Сартр.

**Му** - слово в китайском и японском языках, обозначающее отрицание или отсутствие; также известно из чань-буддизма как «ни да, ни нет», то есть ответ на вопрос без однозначного ответа.

**Мудры** - определенные положения пальцев рук. Для буддистов и йогов они означают создание некоей энергетической конфигурации, позволяющей воздействовать на душу и тело. Они снимают стресс, выводят токсины, избавляют от болей и напряжения, улучшают работу разных органов, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие, сосредоточение и единство с окружающим миром.

**Мусин** (яп.) - это состояние ума, в котором пребывают мастера боевых искусств во время боя, художники, люди творческих профессий. Так же они приходят в это состояние и во время обычных ежедневных упражнений и занятий. Термин «мусин» - сокращение от «мусин но син», выражения из дзэна, переводящегося как «ум без ума». Это значит, что ум не занят ни мыслями, ни эмоциями, и, таким образом, открыт для всего. Мусин достигается, когда разум человека свободен от злости и ярости, страха или мыслей о самом себе. Отсутствуют пустые рассуждения и сравнения, так что человек становится способен действовать и отвечать без сомнений и задержек. В таком состоянии в основу действий ложатся не размышления, а инстинкты, рефлексы и интуиция. Однако это не расслабленное, полусонное состояние. Можно сказать, что разум в этот момент работает на очень большой скорости, но без направления или плана.

**Нирвана** - есть состояние, в котором нет мучения. Нет даже тени его. Нет тоски, уныния, злости, скуки, страха, похоти..., а есть блаженство. Безмятежное блаженство, которого не касается беспокойство: о том или этом, по поводу или без... Ты находишься в покое. Но не бездействуешь. Не спишь. Не ленишься. Ты бодр, ты действуешь, ты активен. Но остаешься

в покое. Гаутама Будда называл это состояние «нирваной». Нирвана является состоянием покоя только в смысле отсутствия страстей; во всем же остальном она – проявление высшей деятельности и энергии духа, свободного от привязанностей.

**Образ «Я»** - совокупность представлений индивида о самом себе, результат самопознания

**Объективация** - процесс переноса и видоизменения содержаний сознания и воли во внеличные предметные и культурные формы.

**Парадигма** - это определённый набор концепций или моделей мышления, включая теории, методы исследования, постулаты и стандарты, определяющие, что является законным вкладом в ту или иную область знания. Слово «парадигма» имеет греческое происхождение и означает «образец».

**Паттерн** (англ. - «шаблон, образец») - это система предсказуемо повторяющихся элементов, которые создают единую структуру. В графическом дизайне паттерн — самостоятельный ключевой элемент графического стиля, бесшовный повторяемый рисунок, расположение, цвет и периодичность элементов которого строго регламентированы. В психологии паттерн — набор стереотипных поведенческих реакций, шаблон, по которому мыслит и действует человек, чтобы достичь результатов.

**Преображение** - это процесс, действие, условие, в результате которых, происходит кардинальное изменение человека в лучшую сторону.

**Просветление** - современный термин, употребляемый для обозначения высшего или одного из высших духовных состояний в буддизме, в других традиционных системах духовного развития и в новых религиозных движениях. Ошо и другие многочисленные авторы движения Нью-Эйдж и НДР популяризовали термин просвещенность и вынесли его за рамки буддизма. В настоящее время термином просветление могут называться высшие духовные состояния самых разных мистических путей духовного развития.

**Психоделики** — класс психоактивных веществ, изменяющих восприятие и влияющих на эмоциональное состояние и многие психические процессы. Психоделики могут вводить человека в измененные состояния сознания. Как правило, не считаются опасными в плане возникновения зависимости.

**Пустота** (санскр. «шуньята») - центральное понятие классического буддизма, обозначающее «отсутствие постоянного «Я» у личности» и «самобытия» у явлений; отсутствие собственной

природы вещей и феноменов ввиду их взаимозависимости, обусловленности и относительности: то, что возникло сложением факторов и со стечением обстоятельств, пусто. В разных религиозно-философских традициях Востока это понятие имеет несколько значений в зависимости от доктринального контекста. Это либо онтологическая характеристика реальности, либо медитативное состояние, либо феноменологический анализ опыта.

Реализация Пустоты («шуньяты») сознанием адепта считается оптимальным способом познания «вещей как они есть» и духовной терапии, освоение которой сопровождается культивированием совершенств терпения, сострадания и духовной силы, но одновременно и устраненности от иллюзорного в конечном счёте мира, что вместе составляет систему основных достижений на «Пути Искателя».

В Дзэн понимание Пустоты отличается от её определения в «классическом буддизме». Если в классическом буддизме Пустота представляет собой «принцип кармы, детерминации зависимости от чего-то другого», то в Дзэн Пустота становится принципом «несвязанности, необусловленности, возможности в каждый следующий момент снова действовать свободно». Буддолог А.Ю.Стрелкова обозначает первое представление как «мир детерминации», в котором существует карма, причины и следствия, а второе представление как «мир свободы», где карма является лишь «воображаемыми цепями, которыми сковывает себя сознание» и в котором не существует связи причин и следствий.

Чтобы понять буддийскую идею Пустоты, сначала надо понять самое главное: буддизм вообще говорит с нами не о мире, а об уме. То есть суть его разговоров о Пустоте, не в том, чтобы объяснить нам «как устроен мир», а в том, чтобы изменить наше мировоззрение. То есть изменить наш взгляд на мир так, чтобы мы могли достичь Преображения.

**Разум** - одно из основополагающих понятий европейской философии, многообразные аспекты которого раскрывались в её истории как существующий в мире общезначимый всеобщий порядок (объективный разум), как способность человеческого мышления постигать этот порядок (субъективный разум), наконец, как абсолютный разум Бога-Творца в теистических концепциях.

**Рассудок** - часть мыслящего сознания, способного логически осмыслить действительность, познавать в понятиях вещи и их отношения. Важными характеристиками рассудка являются:

- - строгое отделение понятий друг от друга;
- - способность правильно классифицировать воспринимаемое;
- -непротиворечиво систематизировать опыт и знание.

Рассудок не создаёт нового знания, а лишь систематизирует уже существующее.

**Решающий момент** - в фотографической практике решающим моментом обычно

понимают такое положение персонажей и ключевых объектов в кадре, когда происходящее в нём достигает своей кульминации. Это момент наивысшего эмоционального напряжения, в котором фазы движения, жесты, мимика персонажей, траектории движения предметов находятся на пике своего развития.

**Риндзай (Линьцзы)** - одна из самых влиятельных и важных традиций дзен, которая поддерживает практику дзадзен вместе с формальной практикой коанов. В Японии была основана китайским учителем дзен Линьцзы-чи (Риндзай – на японском языке). Особенностью философии школы риндзай является догмат о возможности немедленного просветления и использование практикующими, совместно с практикой медитации (основным путём достижения просветления в философии школы Сото), коанов - иррациональных загадок или притч-вопросов, разрешение которых не лежит в логической плоскости, но, с помощью «интеллектуального потрясения» способно помочь достижению сатори.

**Рэнга** - жанр традиционной японской поэзии в духе дзен. Считается, что самые ранние примеры рэнга возникли к концу периода Хэйан, и по существу являлись вака (японский средневековый поэтический жанр). Первая, «открывающая» строфа рэнга (5-7-5 слогов) называлась хокку, именно она в свое время послужила основой для создания самостоятельного жанра японских трехстиший, хайку. Как и в хайку, четкость и ясность, которые приобретаются посредством практики дзадзен, являются источником творческого самовыражения.

**Самоидентификация** - отношение личности к самой себе.

**Самопознание** - вид деятельности, где объектом познания выступает человеческое «Я».

**Самосознание** - есть сознание субъектом самого себя в отличие от иного - других субъектов и мира вообще; это осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей.

**Самость** - архетип, являющийся глубинным центром и выражением психологической целостности отдельного индивида. Выступает как принцип объединения сознательной и бессознательной частей психики и, одновременно с этим, обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира.

**Сатори** - это японское слово эквивалентно слову «просветление» на русском языке. Обычно оно используется для определения полного пробуждения, или просветления. В этом случае человек, практикующий дзен, не остается исключительно в состоянии просветления, а возвращается к повседневной жизни. Для него (нее) просветление и повседневная жизнь неразделимы.

**Сиддхи** - в буддизме и индуизме называют людей, достигших в процессе психопрактик сверхспособностей. Имя Будды Сиддхартха Гаутама Шакьямуни - «Сиддхартха» содержит слово «сиддхи» и означает «Тот, кто достигает своей жизненной цели».

**Сознание** - есть отражение действительности в мышлении. К неотъемлемым признакам сознания относятся: речь, представление, мышление и способность создавать обобщенную модель окружающего мира в виде совокупности образов и понятий.

**Сото-дзен** - дзен, привезенный из Китая в Японию мастером Догеном. Сото-дзен представляет практику дзадзен и коан как наиболее прямой путь для каждого человека, стремящегося постичь свое Истинное «Я» и просветление в своей повседневной жизни.

**Странники** - это представители странничества, феномена русской культуры, который существовал на протяжении длительного времени, начиная от средних веков и до начала XX века. Эти люди совершали пешие переходы из края в край, из страны в страну, из города в город, чтобы рассказывать окружающим о том, что они видели на своём пути.

Странники путешествовали не столько по физической необходимости, сколько в поисках духовного просветления и познания мира. Они ставили перед собой цель расширения своих знаний, увеличения духовного опыта и поиска внутренней свободы.

Быстрая и частая смена картины мира формировала у странника другое восприятие времени и пространства. Пространство, например, становится не препятствием, а «настежь открытым окном». Время у странника выступает «не как граница, а как состояние». Оно не ограничивает его, не навязывает ему установленный режим повседневной жизни

Они были людьми, искавшими свое Истинное «Я», смысл

человеческой жизни, правды и Бога. Классическим примером странника является жизнь Григория Сковороды.

**Супер-Эго (Сверх-Я)** - в психоанализе так обычно называют моральные установки человека. Представление человека о том, что в этом обществе он должен делать, а что — нет. Совесть, стыд - всё это проявления Супер-Эго.

**Сёсин** - «сознание начинающего» (неопытный, неискушённый), «разум новичка». Термин часто используется в дзен-буддизме и японских боевых искусствах (Будо). Это отношение смирения, которое практикующий должен поддерживать на протяжении всего своего развития, независимо от достигнутого им уровня. Разум новичка открыт для всей поступающей информации. Любые идеи он воспринимает как новые, и готов изучать их и над ними работать.

**Сэнсэй** - японское слово чаще всего переводят, как «Учитель», но смысл его гораздо шире. Это не тренер, не гуру, не друг, не просто воспитатель... Он - Учитель, основа основ, тот, кто освещает дорогу, по которой ты идешь...

**Сюгё** - очень сложное для перевода на русский язык японское понятие. Буквально - никогда не прекращающаяся, непрерывная тренировка, занятие.

**Тандэн** (яп.) - нижняя часть живота, дословно киноварное поле. В традиционной восточной медицине издревна считается местом средоточия жизненной силы.

**Топос** - описание бытия предмета в определенном месте (пространстве) и времени.

**Трансцендентальное** - это, что находится до и вне опыта, но делает сам этот опыт возможным

**Трансцендентное** - философское понятие, означающее то, что принципиально недоступно опытному познанию, выходит за пределы чувственного опыта. В широком смысле трансцендентное понимается как «потустороннее» - то, что находится «по ту сторону» человеческого бытия; это понятие противоположно имманентному - «посюстороннему», то есть находящемуся «по сю (эту) сторону» бытия.

**Триггер** (англ. - «спусковой крючок») - стимул, который напоминает о том, что произошло раньше, и провоцирует воспоминания. Таким стимулом может быть что угодно: человек, место, событие, которое напоминает о переживаниях в прошлом; новость; фильм, песня или предмет, пробуждающие воспоминания и влияющие на внутреннее состояние человека.

**Хабоку** - это техника живописи, используемая в живописи тушью в Китае и Японии, в частности в пейзажной живописи, где формы упрощены, а мазки свободны.

**Хайку** - одна из самых коротких поэтических форм в японской и мировой литературе: стихотворение хайку состоит всего-навсего из трех строк по 5-7-5 слогов в каждой.

**Хара** - по-японски «хара» означает «живот». Это не только анатомическое понятие, но и энергетическое (связанное с энергией «ци»/«ки»), а также традиционно-культуральное. Нижнюю часть хара составляет «нижний тандэн» (он же «нижний дантянь» в китайской традиции). Если положить на переднюю брюшную стенку два пальца ниже пупка, то ниже них располагается точка «ци-хай»/ «ки-кай» (в переводе — «море энергии»). Собственно, эту точку и можно рассматривать как проекцию центра, расположенного в глубине хара, на переднюю брюшную стенку.

**Хёси** - ритм как непрекращающийся процесс. Вы должны развить в себе умение гармонизировать свой ритм с ритмами окружения. Забыв о себе, попытаться проникнуть внутрь окружающего мира, почувствовать биение его сердца.

**Ци**, иногда **чи** (ки яп) - одна из основных категорий китайской философии, фундаментальная для китайской культуры, в том числе и для традиционной китайской медицины. Чаще всего определяется как «пневма», «эфир», «воздух», «дыхание», «энергия», «жизненная сила». Ци выражает идею фундаментальной, континуальной, динамической, пространственно-временной, духовно-материальной и витально-энергетической субстанции, которая лежит в основе устройства Вселенной, где всё существует благодаря её видоизменениям и движению. Противоположным понятием является ли.

**Чжи-гуань** - это метод постижения Истинного «Я» и достижения единения с Абсолютом, представляющий собой буддийскую медитацию, состоящую из двух частей: чжи и гуань:

**Чжи** - это начальная стадия тьянтайской медитации, на которой выполняется задача прекращения или «приостановления» воздействия иллюзии внешнего мира.

**Шуньята** - пустота. Успокоение всех мыслей, достижение пустоты ума. Состояние, постигаемое посредством практики дзэн, находящееся на пути к сатори.

**Экзистенция** (по-латыни означает «существование») - Став философской категорией, слово приобрело более существенный смысл и стало означать конкретное бытие. Его начали

использовать еще в средние века, но тогда, в рамках теологии, понятие пригдилось для обозначения способа бытия вещи, но именно как сотворенного, то есть имеющего источником своего существования что-то вне себя, и, в конечном итоге, Бога. То есть в средневековой интерпретации экзистенция означала незавершенное бытие чего угодно, то, что не обладает самодостаточностью. Этот смысл понятия, в целом, переняли экзистенциалисты, но интерпретировали его по-своему, вне теологических представлений. Они применили его относительно человеческого бытия, выявив через понятие экзистенции его фундаментальную специфику, отличие от любых других форм существования. Все дело в ином осмыслении префикса ex-. В средневековом понимании он указывал на производность вещи, его несамостоятельность. В современной же философии ex- интерпретируется как показатель динамичности человеческого бытия.

**Я (Эго)** - согласно психоаналитической теории, та часть человеческой личности, которая осознается как «Я» и находится в контакте с окружающим миром посредством восприятия. Я осуществляет планирование, оценки, запоминание и иными путями реагирует на воздействие физического и социального окружения.

---

Сконвертировано и опубликовано на <https://SamoLit.com/>