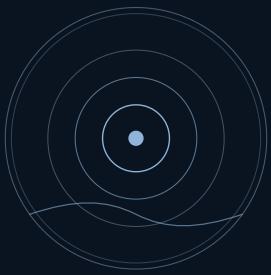
O.V.K — X.T.R

СОЗЕРЦАНИЕ

МОЛИТВА, МЕДИТАЦИЯ И УСТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ



ЧТО ЗДЕСЬ УПРАЖНЕНИЕ, А ЧТО ВЕРА

O.V.K — X.T.R

СОЗЕРЦАНИЕ

МОЛИТВА, МЕДИТАЦИЯ И УСТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

Книга о внимании, обращённом не на дело, а удерживаемом само: от дхьяны и исихазма к упражнениям Игнатия и опытам нашего века, о якоре, блуждании и возврате — и о границе между упражнением и верой

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Сядь, дыши, вернись. Всё остальное — толкование».

— из тетради послушника



Книга писана для того, кто садится,
и для того, кто наставляет садящегося.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы,
и ничто не выдаётся за закон природы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

☆ ☆

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое созерцание 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Восток: дхьяна, чань, дзен 5
V. Запад: исихазм и упражнения 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем созерцание не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три вида 11
X. Тело: поза и дыхание 12
XI. Якорь 13
XII. Блуждание и возврат 14
XIII. Наблюдение потока 15
XIV. Слово и повтор 16
XV. Вечерний разбор 17
XVI. Мера и срок 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Сидение 20
XVIII. Ходьба 21
XIX. Созерцательное чтение 22
XX. Молитва 23
XXI. Созерцание в деле 24
XXII. Созерцание природы 25
XXIII. Уединение 26
XXIV. Наставник и община 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Сон и вялость 29
XXVI. Возбуждение и суета 30
XXVII. Ожидание плодов 31
XXVIII. Гордость созерцателя 32
XXIX. Бегство в созерцание 33
XXX. Тёмная сторона 34
XXXI. Торговля покоем 35
XXXII. Смешение с верой 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего созерцание не может 38
XXXIV. Что упражнение, а что вера 39
XXXV. Созерцание и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена созерцателя 42
XXXVIII. Правила садящегося 43
XXXIX. Правила наставляющего 44
XL. Заключение: внимание и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Откуда пошло созерцание, что в нём от Востока и что от Запада,
что нашли опыты и что они не нашли,
и отчего оно есть упражнение, а не состояние

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое созерцание

☆

Созерцанием зовётся внимание, обращённое не на дело, а удерживаемое ради самого удержания: на дыхании, на слове, на потоке мыслей, на том, к кому обращена молитва.

Определение отделяет созерцание от двух соседей. От *внимания в деле* — ибо там ум держат ради результата, и о нём книга о внимании; здесь результата нет, есть только удержание, и в этом трудность. От *отдыха* — ибо отдых отпускает внимание, а созерцание держит; уснувший на подушке не созерцал, о чём глава двадцать пятая.

Книга эта стоит рядом с книгами о внимании, о сне и о воле. Первая — о том, куда направлен ум; вторая — о том, как он восстанавливается; третья — о том, что удерживает руку. Созерцание есть упражнение внимания в чистом виде — без дела, к которому оно приложено, — и оттого оно учит тому, что все три книги требуют.

Различим три вещи, кои в обиходе смешивают. **Сосредоточение** — удержание внимания на одном: дыхании, слове, образе. **Наблюдение** — внимание к тому, что приходит само: мыслям, звукам, чувствам, — без удержания одного. **Обращение** — внимание, направленное к другому: молитва. Три вида, о которых глава девятая; и все три суть устройство внимания, что бы ни говорилось о том, что сверх.

Оттого части книги таковы: вторая — устройство: виды, тело, якорь, возврат, поток, слово, разбор, мера; третья — ремесло: сидение, ходьба, чтение, молитва, дело, природа, уединение, наставник; четвёртая — противники; пятая — граница упражнения и веры, созерцание и дело, правила.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

☆

Русское «созерцать» происходит от «зреть»: созерцание есть смотрение, в котором смотрящий и зримое соединены; и слово это переводит греческое «теория» — тоже смотрение, о чём книга о наблюдении.

Латинское contemplatio — от templum: очерченное место на небе, в котором авгур ждал знамения, о чём книга о гадании. Созерцать значит стоять в очерченном месте и ждать. Meditatio — упражнение, размышление; Декарт назвал так свои «Размышления», и слово ушло на Восток лишь в переводах девятнадцатого века. **Исихия** — греческое «покой, безмолвие»; исихазм — учение о безмолвной молитве. **Дхьяна** — санскритское «удержание ума»; через китайское «чань» стало японским «дзен».

Различим слова. *Созерцание* — удержание внимания ради него самого. *Медитация* — то же, ныне о восточных и светских способах. *Молитва* — обращение. *Размышление* — внимание, идущее за мыслью; созерцание — внимание, не идущее за нею. *Транс* — суженное внимание с потерей воли, о чём книга о гипнозе; созерцание волю сохраняет.

«Внимательность» — перевод английского mindfulness, которым с 1979 года зовут светское наблюдение потока; слово удобное и путающее: внимание есть у всех, внимательность есть упражнение.

Заметим наперёд, что в этой книге *созерцание* означает упражнение, а не переживание: упражняется одно и то же у монаха и у врача, и различие их — в том, что сверх упражнения, о чём глава тридцать четвёртая.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

☆

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях, и они же отделяют ремесло от торговли покоем.

Первое: созерцание есть упражнение, а не состояние. Садятся не для того, чтобы испытать покой, а чтобы упражнять возврат внимания; покой приходит или нет, а возврат совершается всякий раз. Кто ждёт состояния, тот ждёт погоды, о чём книга о воле; кто упражняет возврат, тот упражняется при всякой погоде.

Второе: тело участвует. Поза, дыхание, время дня, сытость, сон определяют, что возможно; и все традиции начинают с тела — с сидения, с дыхания, с поклона. Ум, оставивший тело, засыпает или суетится, о чём главы двадцать пятая и двадцать шестая.

Третье: что созерцание даёт — устройство; что сверх — вера. Даёт оно упражнённое внимание, спокойное тело, замеченные мысли; это измеримо и одинаково у всех. Что сверх — встреча, откровение, единение — принадлежит вере садящегося, и книга этого не решает. Граница эта проведена в главе тридцать четвёртой, и она та же, что в книгах об астрологии и о гадании.

Из трёх положений выводится и устройство второй части, и главная ошибка, разобранная в главе двадцать седьмой: гнаться за плодами вместо того, чтобы упражнять.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Восток: дхьяна, чань, дзен

☆

Восточная линия дала созерцанию устройство точнейшее: сидение, дыхание, счёт, наблюдение — описанные как ремесло за пять веков до нашей эры.

Будда учил внимательности к дыханию как первому упражнению: сидеть, дышать, замечать вдох и выдох, замечать уход ума и возвращать. Из этого выросли два пути: *саматха* — сосредоточение на одном до покоя; *випассана* — наблюдение всего, что приходит, как приходящего и уходящего. Первый есть сосредоточение, второй — наблюдение из главы девятой.

Патанджали в «Йога-сутрах» дал восемь ступеней: от правил жизни через позу и дыхание к удержанию, созерцанию и слиянию. Поза и дыхание стоят прежде внимания, о чём глава десятая.

Чань в Китае соединил буддийское сидение с даосской простотой: Бодхидхарма девять лет лицом к стене; коаны — вопросы без ответа, ломающие рассуждение. **Дзен** в Японии довёл сидение до формы: дзадзен — сидеть прямо, дышать, считать до десяти и снова; о нём глава семнадцатая. Догэн: сидение и есть цель, а не средство.

Чему это учит. Восток описал созерцание как ремесло тела и внимания прежде, чем как веру; и всё, что в нынешних светских способах есть устройство, взято отсюда.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Запад: исихазм и упражнения

☆

Западная линия дала созерцанию слово и разбор: молитву, повторяемую до безмолвия, и упражнение по расписанию, с проверкой вечером.

Пустынники. Египетские отшельники четвёртого века учили краткой молитве, повторяемой непрестанно, и вниманию к помыслам: замечать мысль при входе и не пускать. Евагрий описал восемь помыслов — и это первое наблюдение потока на Западе.

Исихазм. Иисусова молитва — несколько слов, повторяемых с дыханием, сидя, склонив голову, — описана на Афоне в тринадцатом-четырнадцатом веках; Григорий Палама защитил её как путь к свету. Устройство её — слово как якорь, дыхание как ритм, поза как опора — то же, что у дзадзен, при иной вере.

Игнатий Лойола в «Духовных упражнениях» 1548 года дал четыре недели упражнений по расписанию: представление сцены, размышление, беседа, разбор; и вечернее испытание совести — экзамен, о котором глава пятнадцатая. Созерцание как курс с методом.

Стоики прежде всех: Сенека вечером перебирал день — что сделал дурно, что хорошо; Марк Аврелий писал себе. Разбор как упражнение, о чём книга о воле.

Чему это учит. Запад дал повтор слова, расписание и вечерний разбор; и всё это — устройство, годное при любой вере и без неё.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

☆

С семидесятых годов созерцание изучают приборами, и итоги надлежит знать вместе с оговорками.

Бенсон, 1975. Врач из Гарварда описал «ответ расслабления»: сидение с повторением слова и дыханием снижает пульс, давление и потребление кислорода; и показал, что слово может быть любым — устройство работает независимо от веры.

Кабат-Зинн, 1979. Восьминедельный курс внимательности для больных с болью: сидение, наблюдение тела, ходьба; без религии. Курс разошёлся по клиникам мира, и по нему сделаны сотни исследований.

Что нашли. Умеренное снижение тревоги и боли; улучшение удержания внимания и возврата после отвлечения; перемены в мозге у долго упражняющихся — в областях внимания и телесного чувства. Эффекты настоящие и скромные: сопоставимые с иными хорошими средствами, не больше.

Оговорки. Многие исследования малы и без должного сравнения; публикуют удачные; и у части упражняющихся — побочные, о которых глава тридцатая. О счёте и его перекосах — книга о случае.

Ухтомский о доминанте и книга о внимании о луче: созерцание упражняет ту способность, которую опыты о внимании называют возвратом, — и это его измеримая часть.

Урок общий: *устройство подтверждено, плоды умеренны, сверх — вне приборов*; и честное ремесло говорит именно так.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

У нас созерцание шло через Афон и Оптину и было описано языком, который надлежит знать, чтобы читать наставников.

«Добротолюбие». Собрание отцов о внимании и молитве, переведённое Паисием Величковским в 1793 году; из него русское монашество взяло «умное делание» — молитву с вниманием, — и слово «трезвение»: бодрствование ума над помыслами, то есть наблюдение потока.

«Откровенные рассказы странника» — книга девятнадцатого века о крестьянине, учившемся непрестанной молитве; устройство описано точно: слово, счёт по чёткам, дыхание, сроки, что происходит на неделе и на году. Это единственное у нас руководство по созерцанию, написанное как дневник упражнения.

Феофан Затворник писал о внимании как о ремесле: «стоять умом в сердце», не пускать помыслов, возвращать; и предупреждал о прелести — самообольщении, о котором глава двадцать седьмая.

Оптина дала наставника — старца: того, кому открывают помыслы и кто ведёт; о наставнике и его опасностях — глава двадцать четвёртая.

Ухтомский, физиолог и тайный епископ, соединил обе линии: доминанта как господствующий очаг внимания и «заслуженный собеседник» как плод внимания к другому.

Урок линии: у нас созерцание звалось трезвением и умным деланием — словами о внимании и работе, а не о состоянии; и это положено в основу второй части.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем созерцание не является

Отсечём лишнее, ибо словом этим ныне торгуют.

Созерцание не есть покой. Покой бывает плодом, бывает нет; упражнение совершается и без него. Кто сел ради покоя, встанет разочарованным.

Оно не есть отдых. Отдых отпускает внимание; созерцание держит его, и держать труднее, чем отпускать.

Оно не есть транс. Транс сужает внимание и уступает волю, о чём книга о гипнозе; созерцание расширяет и сохраняет. Кто «ушёл» — уснул или впал в транс, но не созерцал.

Оно не есть мысль. Размышление идёт за мыслью; созерцание видит её и не идёт. Различие это — всё ремесло главы тринадцатой.

Оно не есть вера. Устройство одно у всех; вера у каждого своя, и книга не выбирает.

И оно не есть быстрое. Курсы «за выходные» продают состояние, о чём глава тридцать первая; ремесло считается месяцами и годами.

Что же оно есть? *Упражнение внимания без дела: удержание, наблюдение или обращение — телом, якорем и возвратом, ежедневно и в меру.* Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

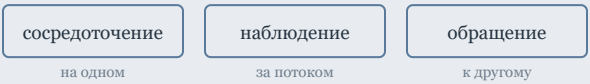
Три вида созерцания, тело и дыхание, якорь,
блуждание и возврат, наблюдение потока,
слово и повтор, вечерний разбор, мера и срок

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три вида

☆

Созерцание бывает трёх видов по тому, куда обращено внимание; и всякий вид имеет своё устройство и свою опасность.



Сосредоточение. Внимание на одном — дыхании, слове, пламени — и возврат, когда ушло. Даёт устойчивость; опасность — сон и вялость, о чём глава двадцать пятая. Саматха, дзадзен со счётом, Иисусова молитва в первом её устройстве.

Наблюдение. Внимание к тому, что приходит: мысль, звук, боль, — замеченное и отпущенное. Даёт видение своего ума; опасность — уйти за мыслью, о чём глава тринадцатая. Випассана, трезвение отцов, светская внимательность.

Обращение. Внимание к другому — молитва: просьба, благодарение, слушание. Даёт то, во что верят; устройство же его — то же удержание и возврат, о чём глава двадцатая.

Порядок обучения — от первого ко второму: наблюдать поток может лишь тот, кто умеет держать одно; и третий вид опирается на оба.

Правило: *прежде сидения назови вид; и не смешивай за один раз — сосредоточение и наблюдение требуют разного.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Тело: поза и дыхание

☆

Все традиции начинают с тела, ибо ум сидит на нём; и половина неудач созерцания есть неудача позы.

Поза. Сидя — на стуле, подушке, скамье; спина прямая без напряжения, макушка вверх, плечи опущены, руки на коленях или сложены, глаза полуприкрыты или закрыты. Прямая спина есть не обычай, а устройство: она держит бодрость, о чём книга о жесте говорит как о позе и состоянии. Лёжа — засыпают; согнувшись — вянут.

Устойчивость. Поза должна держаться полчаса без движения; неудобство в первые минуты есть признак того, что поза не найдена. Подушка под таз, стопы на полу, колени ниже бёдер.

Дыхание. Не управлять — наблюдать: вдох, выдох, промежуток. Дыхание естественное медленнее, чем кажется; и первое, что замечает севший, — что дышит поверхностно. О дыхании как основе голоса — книга о голосе; о выдохе, снижающем возбуждение, — книга о воле.

Место и время. Одно и то же место, тот же час: тело узнаёт и входит само; об обряде начала — книга о ритуале. Утром прежде дел или вечером прежде сна; не после еды.

Тело подаёт знак: сон — выпрямиться и открыть глаза; суета — замедлить выдох; боль — переменить позу однажды и не двигаться более.

Правило: *сперва поза, потом дыхание, потом внимание; и поза есть то, к чему возвращаются прежде, чем к якорю.*

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Якорь

☆

Якорем зовётся то, на чём держат внимание и к чему возвращают его; выбор якоря есть выбор упражнения.

Дыхание — якорь всех традиций: всегда при себе, всегда движется, не имеет смысла, за которым можно уйти. Внимание на ноздрях, на животе, на всём вдохе. Счёт выдохов до десяти и снова — дзадзен; сбился — с одного.

Слово — короткое, повторяемое: молитва, мантра, любое слово у Бенсона. Держит лучше дыхания того, кто мыслит словами; о слове и повторе — глава четырнадцатая.

Образ — пламя, точка, икона, сцена у Игнатия. Держит того, кто мыслит образами; опасность — уйти в воображение.

Тело — проход вниманием от макушки до пят, ощущение за ощущением; якорь курса Кабат-Зинна и випассаны.

Звук — колокол, поток, тишина; якорь тех, кто слышит лучше, чем видит.

Как выбирать. По себе: что легче удерживать; по виду: для сосредоточения — один якорь; для наблюдения — дыхание как опора, к которой возвращаются, отпустив мысль. Менять редко: якорь работает привычкой.

Правило: *один якорь на месяцы; и якорь есть не предмет созерцания, а то, к чему возвращаются, — возврат же есть упражнение.*

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Блуждание и возврат

☆

Ум уходит от якоря через секунды, и в этом нет неудачи: возврат и есть упражнение, а уход — повод к нему.

Устройство. Внимание на дыхании; мысль о деле; ум ушёл за нею; минуту спустя — замечание: «ушёл»; возврат к дыханию. Круг этот повторяется десятки раз за сидение, и всякий круг есть одно повторение — как подъём гири. Кто не уходил, тот не упражнялся.

Замечание есть главная способность, которая растёт: время между уходом и замечанием сокращается от минут до секунд. Об этом — книга о внимании: возврат после отвлечения есть измеримое, и опыты главы шестой мерят именно его.

Без брани. Замеченный уход не корят; корящий уходит вторично — в мысль о своей неудаче. Вернуться мягко, как поправляют ребёнка.

Без силы. Держать внимание усилием — напрягать лоб — даёт усталость и суету; держат мягко, отпуская, возвращая.

Счёт уходов — упражнение: заметив уход, отметить и вернуться; к концу сидения знать, сколько раз. Число не важно; важно, что замечено.

Кибернетика: отклонение, измерение, возврат — круг регулятора; и упражняется измеритель. Регулятор без измерителя не работает, о чём та книга.

Правило: *уход неизбежен, замечание упражняемо, возврат мягок; и сидение из ста возвратов лучше сидения без единого.*

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Наблюдение потока

☆

Второй вид созерцания не держит одного, а смотрит на всё, что приходит, как на приходящее и уходящее; и ремесло его есть ремесло не идти следом.

Устройство. Сидя с якорем-дыханием, замечать: мысль — «мысль»; звук — «звук»; боль — «боль»; и отпускать, не разбирая. Мысль, замеченная и названная, уходит сама; мысль, за которой пошли, ведёт.

Именование. Отцы звали это различением помыслов: заметить при входе и назвать — «гнев», «страх», «желание». Назвать значит отделить, о чём книга об имени; и названный помысел слабее безымянного.

Не сражаться. Отгонять мысль значит думать о ней; отпускать — значит вернуться к дыханию и дать ей уйти. Евагрий и випассана согласны: не борьба, а невнимание.

Что видно. Со временем — повторяющиеся помыслы: одни и те же заботы, обиды, планы; то есть устройство своего ума. Это и есть плод наблюдения: не покой, а знание, о чём в книге о наблюдении сказано о своём как о чужом.

Опасность — принять наблюдение за размышление: сесть и думать о деле, назвав это созерцанием. Различие: наблюдающий видит мысль и отпускает; размышляющий идёт за нею до конца.

Правило: *заметь, назови, отпусти, вернись*; и мысль, к которой вернулся трижды, есть сведение о тебе, а не предмет для сидения.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Слово и повтор

Повторяемое слово есть древнейший якорь и самый сильный: оно занимает речь, которой ум мыслит, и оттого уходить ему труднее.

Устройство. Короткое слово или несколько — молитва, мантра, *любое*; повторяется вслух, шёпотом, про себя; в ритме дыхания или чёток. Странник считал по чёткам тысячи в день; Бенсон *дал* «один». Слово держит, ритм успокаивает, счёт даёт меру.

Отчего работает. Внутренняя речь занята — и помыслам не на чем ехать; ритм ведёт дыхание; повтор гасит смысл, и остаётся звук как якорь. О повторе как средстве — книга о внушении: здесь то же устройство обращено на себя.

Ступени у исихастов: устная — произносимая; умная — про себя со вниманием; сердечная — идущая сама, без усилия. Ступени эти суть ступени привычки, о которых книга об учении: знать, уметь, привыкнуть.

Слово со смыслом и без. Молитва несёт смысл, и он держит верующего; мантра — звук, и он держит всякого. Бенсон показал, что устройство одинаково; вера добавляет своё.

Опасность: повтор без внимания — бормотание; повтор становится привычкой рта, а не ума. Средство: счёт и возврат при уходе.

Правило: *одно слово, один ритм, счёт; и слово есть якорь, а не заклинание — что оно даёт сверх удержания, решает вера.*

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Вечерний разбор

☆

Созерцание есть не только сидение: разбор дня перед сном, по стоикам и Игнатию, есть созерцание собственного дела — наблюдение потока, обращённое на прожитое.

Сенека вечером, погасив свет, перебирал день: что сделал, что сказал, где ошибся, — «ничего от себя не скрывая, ничего не пропуская». Марк Аврелий писал то же в тетрадь.

Игнатий дал экзамен в пять шагов: благодарить; просить света; перебрать день час за часом; увидеть, где отклонился; решить о завтра. Четверть часа, дважды в день.

Устройство. Тот же круг возврата: день как поток, разбирающий — наблюдатель, отклонения — замеченные помыслы; и решение на завтра — возврат. Об этом же книга о воле говорит как о разборе недели, книга о времени — как о вечернем итоге.

Без суда. Разбор не есть самобичевание: заметить и назвать, как помысел; корящий себя уходит в новый помысел. Сенека: «Я прощаю тебе, но впредь смотри».

Письменно. Тетрадь держит то, что память переписывает, о чём книга о наблюдении; и через месяц в ней виден свой ум лучше, чем в сидении.

Мера: четверть часа; одно и то же время; и не перед самым сном, если разбор тревожит, — тогда за час.

Правило: *день перебрать, отклонения назвать, завтра решить, себя простить*; это созерцание тех, кому некогда сидеть, и оно не хуже.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера и срок

☆

Созерцание считается минутами и днями, и мера его известна из опыта традиций и клиник; кто садится без меры, бросает через неделю.

Минуты. Начинающему — десять; через месяц — двадцать; зрелому — полчаса-час. Дольше часа — для затворников; дзадзен в монастыре идёт периодами по сорок минут с ходьбой между.

Ежедневно. Десять минут в день сильнее часа в воскресенье — тот же закон промежутка, что в книге об учении; и ежедневность есть то, что даёт плоды, а не длина.

Время дня. Утро прежде дел — ясность; вечер прежде сна — покой; не после еды — сон; не в усталости — вялость. Об устройстве дня — книга о времени.

Сроки плодов. Первые недели — хуже: ум, замечающий уход, кажется более рассеянным, чем был; он лишь замечает. Через месяц — возврат быстрее; через полгода — спокойнее в деле; через годы — то, о чём пишут традиции. Курс клиник — восемь недель — даёт умеренное и измеримое.

Учёт. Дни и минуты — в тетрадь; по Любищеву, о котором книга о времени; и месячный свод показывает, упражняешься ли или собираешься.

Ретрит — дни сидения подряд — ускоряет и обостряет; о его опасностях — глава тридцатая; начинающему — не ранее года.

Правило: *десять минут ежедневно в один час — и учёт*; всё прочее — после месяца.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕМЕСЛО

Сидение и ходьба, созерцательное чтение и молитва,
созерцание в деле и в природе,
уединение, наставник и община

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Сидение

☆

Сидение есть основная форма созерцания, и устройство одного сидения от начала до конца надлежит знать, как знают порядок урока.

Вход. Место, час, поза — те же; поклон, звонок, зажжённая свеча — знак начала, о котором книга о ритуале: тело входит по знаку. Минута на позу: спина, плечи, руки, глаза.

Дыхание. Три-пять медленных выдохов; потом — естественное. Внимание на якорь.

Середина. Удержание, уход, замечание, возврат — круг главы двенадцатой; при сосредоточении — счёт до десяти; при наблюдении — заметить, назвать, отпустить. Не смотреть на часы: срок отмеряет звонок или таймер.

Помехи. Звук — заметить как звук и вернуться; зуд — заметить и, если невыносимо, почесать однажды медленно; боль в ногах — переменить позу однажды. Помеха есть часть сидения, а не его срыв.

Выход. Не вскакивать: несколько дыханий, движение пальцев, открыть глаза, поклон; минута, чтобы перенести внимание в комнату. Резкий выход теряет половину.

Запись. Минуты, вид, что было заметно: сон, суета, повторяющийся помысел. Одна строка.

Правило: *вход по знаку, поза, дыхание, круг возврата, выход медленно, строка в тетради*; и сидение, устроенное так, не зависит от настроения.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Ходьба

☆

Ходьба есть созерцание для тех, кто не может сидеть, и для всех между сидениями; якорь её — шаг.

Кинхин. В дзен между периодами сидения ходят медленно по кругу: шаг на вдох, шаг на выдох; внимание на стопе, касающейся пола. Десять минут, и снова сидеть.

Устройство. Якорь — ощущение шага: подъём, перенос, касание; или счёт шагов; или слово на шаг. Уход и возврат те же. Скорость — медленнее обычной, но не нарочито: на улице — обычная, внимание на шаге.

Кант ходил ежедневно в один час одной дорогой, и горожане сверяли часы; ходьба его была размышлением. Ходьба созерцательная отличается тем, что за мыслью не идёт.

Паломничество — ходьба на дни и недели с целью; созерцание, растянутое в путь; о пути как обряде — книга о ритуале.

Ходьба и дело. Дорога на службу, прогулка с собакой — десять минут внимания на шаге вместо десяти минут помыслов; о промежутках, заполняемых делом, — книга о времени.

Против вялости ходьба есть первое средство: уснувший сидя не уснёт идя, о чём глава двадцать пятая.

Правило: *шаг есть якорь; ходи с вниманием на стопе, и всякая дорога есть сидение.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Созерцательное чтение

☆

Читать можно созерцательно: медленно, малое, с возвратом; монахи звали это lectio divina и разделили на четыре ступени.

Четыре ступени. *Чтение* — отрывок, медленно, вслух или шёпотом. *Размышление* — одно слово или фраза, к которой возвращаются, повторяя. *Молитва* — обращение о прочитанном. *Созерцание* — молчание с этим словом, без размышления. Лестница от текста к безмолвию.

Устройство. Якорь — фраза; уход — в толкование, в спор, в память; возврат — к фразе. Это чтение противоположно чтению ради знания, о котором книга об учении: там извлекают, здесь пребывают.

Что читать. Малое и плотное: псалом, стих, изречение, строку. Не главу. Одно и то же — неделями: знакомый текст перестаёт вести мысль и становится якорем.

Светское. Стихотворение, читаемое так, открывается иначе, чем при разборе; о герменевтике как чтении с возвратом — отдельная книга.

Мера: четверть часа; одна фраза; и не переходить к следующей, покуда эта не истощилась.

Правило: *читай мало, медленно, вслух, возвращаясь; и остановись на слове, а не на смысле.*

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Молитва

☆

Молитва есть третий вид созерцания — обращение к другому; и книга об устройстве говорит о её устройстве, оставляя веру верующему.

Четыре части у всех традиций: *обращение* — к кому; *благодарение* — за что; *просьба* — о чём; *слушание* — молчание после. Молитва, состоящая из одной просьбы, есть список; из одного благодарения — уже созерцание.

Устройство внимания. Обращение держит ум на одном — на том, к кому; слова — якорь; повтор — ритм; слушание — наблюдение потока с ожиданием. Всё, что во второй части, действует здесь, и молящийся упражняет то же, что сидящий.

Слово и своё. Установленная молитва держит, как мантра; своя — ведёт мысль. Отцы советовали начинать с установленной и переходить к своей, когда установленная «войдёт в сердце».

Тело. Поклон, стояние, колени, руки — поза молитвы есть поза созерцания; и жест здесь создаёт состояние, о чём книга о жесте.

Что сверх устройства — ответ, присутствие, встреча — принадлежит вере; о границе — глава тридцать четвёртая. Книга не говорит ни «есть», ни «нет»; она говорит, как устроено внимание молящегося.

Правило: *обращение, благодарение, просьба, слушание; словом установленным, телом собранным; и молчание в конце есть часть молитвы, а не её отсутствие.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Созерцание в деле

☆

Ремесло, делаемое с полным вниманием, есть созерцание с якорем-делом; и Восток довёл это до искусств, где чай и кисть суть сидение.

Чайная церемония, каллиграфия, стрельба из лука в дзен: действие устроено так, чтобы внимание было на каждом движении, а не на результате; и результат приходит, когда о нём не думают. Херригель описал шесть лет учения стрельбе как учение отпускать.

Поток. Чиксентмихайи назвал состояние, когда дело поглощает целиком: цель ясна, отклик немедлен, трудность по силам, время исчезает. Это созерцание с делом-якорем; и условия его суть условия упражнения из книги об учении.

Ремесло как якорь. Рубанок, тесто, грядка, мытьё посуды — всякое дело рук, делаемое с вниманием на руках, а не на помыслах. Монастыри соединяли молитву с трудом не случайно.

Устройство. Якорь — движение и ощущение; уход — в мысль о результате, о другом деле; возврат — к рукам. Тот же круг.

Отличие от рассеянного дела: в нём руки делают, а ум блуждает; в созерцательном — ум при руках. Мера — знаешь ли, что делал последнюю минуту.

Правило: *дело с вниманием на движении есть созерцание; и оно доступно тому, кому некогда сидеть.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Созерцание природы

☆

Смотреть на воду, огонь, небо, дерево — древнейшее созерцание, и устройство его есть наблюдение с якорем вне себя.

Якорь снаружи. Пламя свечи, течение, облака, качание ветки: движется, не имеет смысла, за которым уйти, и держит глаз само. Пламя свечи — классический предмет сосредоточения; вода — наблюдения.

Тишина. Природа даёт то, чего нет в комнате: звуки без слов; и наблюдение звуков — ветра, птиц, воды — есть наблюдение потока без помыслов.

Наблюдение и созерцание различны: наблюдатель, о котором отдельная книга, смотрит с вопросом и ищет приметы; созерцающий смотрит без вопроса и ничего не ищет. Одно и то же дерево; разное внимание.

Романтики сделали созерцание природы искусством и религией; Торо два года у пруда; и опасность их — уйти в чувство и назвать его созерцанием.

Устройство. Сесть, смотреть на одно, не называть, не думать о нём; уход — в мысль о красоте, о себе; возврат — к предмету. Четверть часа.

Мера: не путать с прогулкой ради впечатлений; созерцание природы есть сидение с открытыми глазами, а не собирание видов.

Правило: *одно дерево, четверть часа, без имени и без мысли; и оно есть якорь, а не предмет любования.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Уединение

☆

Все традиции знают уединение — час, день, сорок дней; и устройство его есть снятие помех, а не бегство от людей.

Час. Дверь закрыта, извещения выключены, никого; час созерцания или чтения. Об устройстве места как о том, что сильнее воли, — книга о воле.

День. День молчания: не говорить, не читать новостей, не писать; сидеть, ходить, работать руками. Один в месяц — мера для живущего среди людей.

Ретрит. Дни или недели сидения по расписанию с наставником: обостряет всё — и плоды, и противников; о рисках — глава тридцатая. Не ранее года упражнения.

Сорок дней. Пустыня, скит, затвор — для немногих и не для книги.

Что уединение даёт. Снятие помех обнаруживает, что главная помеха — внутри: свой поток громче улицы. Кто узнал это, тот созерцает и в толпе.

Опасность. Уединение как бегство, о чём глава двадцать девятая: от людей, от дела, от отклика. Мера — возвращение: уединившийся возвращается к людям лучше, чем ушёл; ушедший навсегда есть иной случай.

Правило: *уединение есть снятие помех на срок с возвращением; и мера его — час в день, день в месяц, и не более, чем дело позволяет.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Наставник и община

☆

Созерцанию учатся у наставника и в общине, как всякому ремеслу, о чём книга об учении; и здесь наставник ценен откликом и опасен властью.

Что даёт наставник. Отклик: сидишь ли верно, что с позой, что с уходом; о наставнике как отбор, порядок и отклик — книга об учении. Меру: сколько и когда. И разбор помыслов — старчество, где открывают ум другому и слышат ответ; это наблюдение потока с зеркалом.

Что даёт община. Расписание, которого не держит одиночка; сидение рядом с другими держит лучше, чем одному; о свидетеле — книга о воле.

Как выбирать. По ученикам: спокойнее ли они, свободнее ли, вернулись ли к делу. По тому, отпускает ли: наставник, делающий зависимым, есть вожак, о чём книга о толпе. По цене: ремесло стоит как ремесло, просветление не продаётся, о чём глава тридцать первая.

Признаки опасного: требует веры прежде показа; запрещает других; тайна ступеней за плату; ученики говорят его словами; не отпускает. Всё из книги об обмане в главе об обмане учёностью.

Наставник как якорь. Опасность — сосредоточиться на наставнике вместо упражнения; община — на общине. Оба суть средства, и мера их — можно ли сидеть без них.

Правило: *наставник даёт отклик и отпускает; община даёт расписание; и ни тот, ни другая не заменяют сидения.*

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ПРОТИВНИК

Сон и вялость, возбуждение и суета, ожидание плодов,
гордость созерцателя, бегство в созерцание,
тёмная сторона, торговля покоем и смешение с верой

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Сон и вялость

☆

Первый противник сидящего — сон: тело в покое, глаза закрыты, ум без дела — и через десять минут созерцатель спит; традиции знают это и знают средства.

Признаки. Голова клонится; дыхание углубляется; якорь пропал, и не было ухода — было ничто. Вялость мягче сна: ум мутен, замечание запаздывает, счёт теряется.

Причины. Недосып, о чём книга о сне: созерцание не заменяет его и обнаруживает. Еда перед сидением. Тёплая комната. Поза согнутая. Вечер после дня.

Средства. Выпрямиться; открыть глаза и смотреть вниз перед собою; дышать глубже несколько раз; встать и ходить, о чём глава восемнадцатая; холодная вода на лицо; сидеть утром, а не вечером. В дзен вялого ударяют палкой по плечу — по его просьбе.

Не путать с покоем. Покой ясен: якорь виден, уходы замечаются быстро, тело лёгко; вялость мутна. Различие в замечании: спокойный замечает, вялый нет.

Если сон побеждает всякий раз — это сведение о сне, а не о созерцании; лечить надлежит первое, о чём книга о сне.

Правило: *сон есть первый противник, и первое средство — спина и глаза; если не помогло — ходи; если не помогает неделями — спи.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Возбуждение и суета

Второй противник противоположен первому: ум мечется, тело зудит, минута кажется часом; и средства его противоположны средствам сна.

Признаки. Уходы ежесекундны; замечание есть, возврата нет — ум тотчас уходит снова; тело хочет двигаться; мысль о том, сколько прошло.

Причины. Возбуждение дня: спор, экран, кофе, новость. Усилие: держать внимание силой — напрягать лоб. Ожидание: сесть за плодом, о чём следующая глава. Спешка, о которой книга о времени.

Средства. Замедлить выдох — длиннее вдоха; счёт на выдохе; сперва ходьба, потом сидение; опустить плечи и разжать челюсть, о чём книга о жесте; и не бороться: суета, замеченная и отпущенная, стихает за минуты, суета, с которой воюют, растёт.

Помысел суеты — «не получается» — есть тот же помысел, и его отпускают, как прочие.

Час дня. Возбуждённому — вечер после ходьбы, а не утро после новостей; о часе ясности и вялости — книга о времени.

Мера: при сильном возбуждении сидение укорачивают до пяти минут и удлиняют ходьбу; сидеть полчаса в суете значит упражнять суету.

Правило: *против суеты — выдох, ходьба, короткое сидение и невнимание к ней самой*; борьба с нею есть она же.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Ожидание плодов

☆

Кто сел ради покоя, света, опыта, тот сидит не с якорем, а с ожиданием; и ожидание есть самый тонкий из противников, ибо кажется усердием.

Устройство. Ожидание есть помысел о будущем, идущий рядом с якорем; ум сравнивает нынешнее сидение с желаемым и не пребывает ни в одном. О тревоге о будущем как похитителе настоящего — книга о времени.

Прелесть. Так исихасты звали самообольщение: принять свой помысел за свет, своё ожидание за встречу, своё тепло за благодать. Феофан предупреждал: искавший переживаний найдёт их — свои. Восток говорит о макё — «дьявольских явлениях» — образах, приходящих в долгом сидении, которых надлежит не замечать.

Признаки: сидение оценивается — удалось или нет; рассказывают о переживаниях; ищут повторения прежнего; сравнивают с чужим.

Средство. Догэн: сидение и есть цель. Садиться, чтобы сидеть; всякое сидение — сидение, удалось оно или нет. Не записывать переживаний — записывать минуты и уходы. И плоды замечать не в сидении, а в деле: спокойнее ли в споре, быстрее ли возврат в работе.

Правило: *сидят, чтобы сидеть; плоды считают в деле, а не на подушке; и переживание есть помысел, который отпускают, как прочие.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Гордость созерцателя

Упражняющийся начинает считать себя лучше не упражняющихся; противник этот известен всем традициям и назван ими первым из опасных.

Устройство. Созерцание даёт видимую перемену — спокойствие, внимание; перемена замечена; замеченное сравнивается с другими; и ум, упражнявшийся в отпускании, хватается за сравнение. Помысел гордости, сказали бы отцы, входит последним и держится крепче всех.

Признаки: суждение о «неразвитых»; речь особыми словами; учительство без спроса; чувство, что дело мелко рядом с сидением; и обида, когда сидение не ценят.

Чем вредно. Гордость есть помысел, за которым идут, — и упражнение обращено в свою противоположность; о гордыне воли — книга о воле: усилие ради усилия.

Средство. Наблюдать помысел гордости как всякий: заметить, назвать, отпустить. Не говорить о своём сидении без спроса. Мерить плод делом и людьми: стал ли терпимее к ним. И традиционное: служить — мыть посуду в монастыре есть средство от гордости созерцателя, и оно точно.

Наставник здесь нужен более всего: гордость не видна изнутри; о старце как зеркале — глава двадцать четвёртая.

Правило: *заметив, что ты лучше других, отметь: «гордость», и вернись к дыханию; а потом вымой посуду.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Бегство в созерцание

☆

Сидение приятно, и им можно заменять то, что неприятно: дело, людей, решение; и созерцание, ставшее бегством, есть отговорка, о которой книга о воле.

Признаки. Сидение удлиняется, дело откладывается; уединение вместо встречи; «сперва достигну покоя, потом решу»; и раздражение на тех, кто отвлекает от сидения делом.

Устройство. Созерцание снимает тревогу; тревога от дела снята — дело не сделано; и ум учится снимать тревогу сидением вместо делания. Это то же, что учение как бегство из книги об учении: приятное вместо отклика.

Мера традиций. Бенедикт: молись и работай, поровну. Дзен: после просветления — рубить дрова, носить воду. Ни одна традиция не учила сидеть вместо жизни, кроме тех, что назначили сидение жизнью, — и то для немногих.

Средство. Вещь в конце: созерцание ради дела, к которому возвращаются; о вещи как цели учения — книга об учении. Короткое сидение перед делом, а не длинное вместо. И вопрос себе: от чего я сижу?

Уединение из главы двадцать третьей имеет ту же меру: с возвращением.

Правило: *созерцание служит делу; сидение, после которого дело не сделано, было бегством*; об этом же — глава тридцать пятая.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Тёмная сторона

☆

Созерцание не безвредно: у части упражняющихся оно вызывает тревогу, отчуждение, всплывшие воспоминания; о том надлежит знать заранее и знать, когда прекратить.

Что описано. Опросы долго сидевших и участников ретритов: у заметной доли — усиление тревоги, чувство нереальности себя и мира, бессонница, страх; всплытие старых травм; у немногих — тяжёлые состояния, потребовавшие врача. Традиции знали это под именами «тёмной ночи», «макё», «прелести» и не скрывали.

Кто в опасности. Пережившие травму; склонные к тревоге и отчуждению; болеющие душевно; и все — на долгих ретритах без наставника.

Отчего. Наблюдение потока поднимает то, что было притоплено; уединение снимает опоры; долгое сидение меняет чувство себя. Всё это устройство, а не ошибка.

Что делать. Укоротить или прекратить; вернуться к телу — ходьба, работа руками, еда, люди; не уединяться; и при тяжёлом — врач, о чём книга о воле в главе о болезни: созерцание есть орудие здорового.

Наставник обязан говорить об этом до начала; наставник, отрицающий тёмную сторону, не знает ремесла.

Правило: *созерцание есть упражнение с побочными; узнав их, укороти, заземлись, найди людей — и врача, если не прошло.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Торговля покоем

Созерцание продают: приложениями, курсами, ретритами, «просветлением за выходные»; и часть торговли честна, а часть устроена по книге об обмане.

Честное. Учитель берёт за час, курс — за восемь недель, монастырь — за кров; ремесло стоит как ремесло, и цена объявлена. Приложение с таймером и голосом есть таймер и голос; оно честно, если не обещает большего.

Нечестное. Обещание состояния — покоя, света, «пробуждения» — в срок и за плату. Состояние не продаётся, ибо не в руках продавца; продаётся ожидание, о чём глава двадцать седьмая. Ступени посвящения с растущей платой; тайна метода; «только у нас»; ученики, говорящие словами учителя. Всё из книги об обмане в главе об обмане учёностью.

Признаки: обещание проверяемого результата за срок; запрет иных путей; цена, растущая со ступенью; зависимость; отрицание тёмной стороны.

Наука как реклама. «Доказано, что медитация…» — и далее больше, чем найдено; о мере найденного — глава шестая; о чтении «доказано» — книга о мере.

Для садящегося: устройство бесплатно и записано две с половиной тысячи лет назад: сядь, дыши, вернись. Платят за отклик и расписание, и это разумно; за обещание — нет.

Правило: *ремесло стоит как ремесло; покой не продаётся; и кто продаёт его, продаёт ожидание.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Смешение с верой

Устройство внимания принимают за откровение, и откровение выдают за устройство; и обе ошибки портят и упражнение, и веру.

Устройство как вера. Тепло в груди, свет за веками, тишина после часа сидения — суть устройство тела и внимания, известное всем традициям и светским курсам; и принять их за встречу с Богом значит ту прелесть, о которой глава двадцать седьмая. Отцы предупреждали об этом строже, чем скептики.

Вера как устройство. Обратное: свести молитву к «релаксационному ответу» и объявить, что вера есть побочный продукт дыхания. Бенсон показал, что устройство одинаково при любом слове; он не показал, что сверх устройства ничего нет, — приборы этого не мерят.

Граница — глава тридцать четвёртая: что даёт упражнение — измеримо и общо; что сверх — принадлежит вере садящегося, и книга не решает.

Чем вредно смешение. Верующий, принявший тепло за благодать, гонится за теплом. Неверующий, объявивший молитву дыханием, отнимает у молящегося то, за чем тот сел, и не даёт взамен ничего, кроме дыхания.

Честное слово о созерцании звучит так: сидение упражняет внимание и успокаивает тело; что вы встретите в тишине — ваше.

Правило: *не выдавай тепла за свет и света за тепло; упражняй устройство и верь, во что веришь, зная, где одно и где другое.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Чего созерцание не может, что в нём упражнение, а что вера,
созерцание и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего созерцание не может

Соберём пределы, ибо о сидении говорят как о лекарстве от всего.

Оно не заменяет сна, еды и лечения. Уснувший на подушке нуждался в постели; тревожный, которому стало хуже, — во враче.

Оно не даёт состояния по заказу. Покой приходит или нет; упражнение совершается всегда; и продавец состояния продаёт ожидание.

Оно не решает дел. Сидение снимает тревогу о деле, не делая его; о бегстве — глава двадцать девятая.

Оно не делает лучше других. Оно делает внимательнее; лучше делают поступки, о чём книга о воле.

Оно не безвредно для всех: о тёмной стороне — глава тридцатая.

Оно не есть вера и не заменяет её; и оно не опровергает её: приборы мерят тело, а не встречу.

И оно не быстро: недели дают замечание, месяцы — возврат, годы — то, о чём пишут; курс за выходные даёт выходные.

Кто знает эти пределы, тот сидит десять минут в день, не ждёт, возвращается и идёт к делу; и получает то, что созерцание даёт, не требуя того, чего оно не может.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Что упражнение, а что вера

Книга обещала эту границу с первой главы; проведём её по тому, что созерцание даёт.

Внимание — упражнение. Удержание, замечание ухода, возврат — измеримы, растут с упражнением и одинаковы у монаха и у врача. Опыты главы шестой мерят это, и это подтверждено.

Тело — упражнение. Замедление дыхания, снижение пульса и давления, расслабление — ответ тела на позу, дыхание и повтор; Бенсон показал, что слово может быть любым.

Знание себя — упражнение. Наблюдение потока показывает свои повторяющиеся помыслы; это наблюдение, о котором отдельная книга, обращённое внутрь; оно не требует веры.

Слово, поза, срок, наставник — уговор. Традиции различны в них и согласны в устройстве; о выборе традиции книга не говорит.

Встреча — вера. Что в тишине есть Другой; что молитва услышана; что покой есть присутствие, а не только тело. Это принимается или нет; приборы молчат; и книга этого не решает, ибо решить может лишь тот, кто сидит.

Честное ремесло стоит на первых трёх, выбирает четвёртое и верит или нет в пятое — зная, где что.

> Внимание, тело и знание себя — упражнение;
> слово и срок — уговор; встреча — вера;
> и честное ремесло знает, на чём сидит.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Созерцание и дело

Все традиции кончают одним: после сидения — встать и идти к делу; и мера созерцания есть не покой на подушке, а то, каков человек за столом и с людьми.

Марфа и Мария. Евангельский спор о деле и созерцании решён Экхартом так: Марфа выше, ибо умеет и то, и другое. Бенедикт: молись и работай. Дзен: до просветления рубил дрова и носил воду; после — рубит дрова и носит воду.

Что созерцание даёт делу. Возврат после отвлечения — книга о внимании; промежуток перед порывом — книга о воле; чтение своего помысла в споре — книга о наблюдении; выдох перед словом — книга о голосе. Всё это упражняется на подушке и применяется вне её.

Что дело даёт созерцанию. Отклик: сидение без дела не проверяется; дело показывает, стал ли терпимее, внимательнее, спокойнее — или лишь думаешь так. О мнимом знании — книга об учении.

Мера. Десять минут утром — и день; не час утром и день с раздражением на тех, кто мешал. Созерцание, после которого ты хуже с людьми, было бегством или гордостью.

Итог лестницы. Книга эта стоит в ступени «оператор в себе» и служит всем прочим: кто умеет вернуть внимание, тот наблюдает, помнит, решает, слушает и читает лучше; и оттого сидение есть первое упражнение, а не последнее.

Правило: *сядь, дыши, вернись — и встань к делу; плоды считай там.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

☆

Созерцанию учатся сидя; и упражнения здесь суть ступени одного упражнения.

Десять минут. Месяц: одно место, один час дня, поза, дыхание как якорь, счёт выдохов до десяти; строка в тетради — минуты и примерное число уходов.

Замечание. Второй месяц: не считать — замечать уход и называть, куда ушёл: «дело», «обида», «завтра». В конце — какой помысел чаще.

Ходьба. Дорога на службу — десять минут внимания на шаге.

Слово. Неделю — якорь-слово вместо дыхания; сравнить, что держит лучше.

Вечерний разбор. Четверть часа перед сном: день, отклонения, завтра, прощение; письменно.

Одно дерево. Раз в неделю четверть часа смотреть на одно, не называя.

Дело с вниманием. Одно ежедневное дело рук — мытьё посуды — с умом при руках; заметить, знаешь ли, что делал.

День молчания. Через полгода — один.

Чтение. «Откровенные рассказы странника»; Кабат-Зинн «Куда бы ты ни шёл»; Сузуки «Ум дзен — ум начинающего»; Сенека «О гневе», о вечернем разборе.

Правило упражнений то же, что всюду: ежедневно, помалу, с записью; и здесь оно есть само упражнение.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена созерцателя

☆

Соберём ежедневные правила для того, кто садится, — малые каждое и достаточные вместе.

Одно место, один час, десять минут; таймер, не часы.

Спина прямая, глаза полуоткрыты, руки покоятся.

Один якорь на месяцы.

Уход неизбежен; замечание — упражнение; возврат мягок.

Не ждать покоя, света, опыта; сидеть, чтобы сидеть.

Спишь — выпрямись, открой глаза, иди; суетишься — выдох длиннее, сидение короче.

Не после еды, не в недосыпе.

Не рассказывать о переживаниях; записывать минуты и уходы.

Заметил гордость — назови и вымой посуду.

Стало хуже неделями — укороти, заземлись, найди людей, врача.

Встань к делу и считай плоды там.

Знай, где упражнение и где вера.

Правила эти просты, и это их достоинство: созерцание живёт в скучном ежедневном, а необычайное в нём есть помысел, который отпускают.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила садящегося

Соберём правила для того часа, когда садишься.

Назови вид: сосредоточение, наблюдение или обращение; не смешивай.

Войди по знаку: поклон, звонок, свеча — одно и то же.

Сперва поза, потом дыхание, потом якорь.

Держи мягко; сила даёт суету.

Ушёл — заметь, назови, вернись, без брани.

Помеху прими как часть сидения; переменить позу — однажды.

Не оценивай сидения во время и после; оно состоялось, если ты сидел.

Переживание — помысел; отпусти.

Выйди медленно и перенеси внимание в комнату.

Строка в тетради.

И помни, что садящийся упражняет измеритель — способность заметить, что ум ушёл; и всё, что случится сверх, случится не потому, что ты этого ждал, а потому, что ты этого не ждал.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила наставляющего

☆

И правила для того, кто учит сидеть, — учителя, старшего, ведущего курс.

Начни с тела: поза, дыхание, место, час; без них внимание не держится.

Дай один якорь и не меняй месяцами.

Учи возврату, а не покою; хвали замечание ухода.

Скажи о противниках заранее: о сне, суете, ожидании, гордости, тёмной стороне.

Спроси о здоровье и не сажай на ретрит того, кому вредно.

Давай отклик о позе и уходе, не о переживаниях.

Не обещай состояний; бери за ремесло.

Не запрещай иных путей; не требуй веры прежде показа.

Различай упражнение и веру вслух и не выдавай одного за другое.

Отпускай: ученик, сидящий без тебя, есть твоя мера.

И помни, что наставляющий даёт отклик и расписание, а сидит ученик сам; о том, что учащий не может выучить за ученика, — книга об учении, и здесь это верно вдвойне.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: внимание и мера

☆

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Созерцание есть *упражнение внимания без дела*: удержание одного, наблюдение потока или обращение к другому — телом, якорем и возвратом. Оно упражнение, а не состояние; тело в нём участвует; и что оно даёт — внимание, покой тела, знание своих помыслов — есть устройство, а что сверх — вера садящегося.

Восток дал сидение, дыхание, счёт и наблюдение; Запад — повтор слова, расписание и вечерний разбор; опыты подтвердили устройство и умерили обещания. Ремесло — сидение, ходьба, чтение, молитва, дело, природа, уединение, наставник — едино в круге: уход, замечание, возврат.

Противники — сон, суета, ожидание, гордость, бегство, тёмная сторона, торговля покоем, смешение с верой — побеждаются одним: заметить, назвать, отпустить, вернуться; и укоротить, если стало хуже. Плоды считают не на подушке, а в деле.

И последнее. *Сядь, дыши, вернись; всё остальное — толкование.* Кто упражняет возврат десять минут в день, тот возвращается и в споре, и в работе, и в чтении; и оттого эта книга стоит первой в лестнице, а не последней. На этом стоит и внимание, и мера.

✪



СОЗЕРЦАНИЕ

Молитва, медитация и устройство внимания

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

