

Практический и духовный путь: Введение в медитацию випассана

Пол Р. Флейшман

9 сентября 2015 года

Практический и духовный путь:
Введение в медитацию випассана

На основе лекций в Йельском Университете и Университете Нью-Йорка
19 января и 15 февраля 2015 года.

Пол Флейшман, доктор медицинских наук.

Авторские права 2015 П. Флейшман.

Для свободного распространения в печати и интернете.
Для получения бесплатной копии пишите по адресу: dr.paulrf@gmail.com.

Дополнительную информацию и расписание курсов випассаны смотрите на www.dhamma.org

Вступление

За годы проведения лекций о медитации випассана моя аудитория сильно изменилась. Всего лишь несколько десятилетий назад медитация была довольно экзотическим явлением. Сейчас это – предмет изучения тысяч научных работ и статей в Западном мире, и так или иначе, ею занимаются миллионы людей. У публики теперь больше научной информации, убеждений, допущений, заблуждений, энтузиазма, коммерческого интереса, завышенных психологических ожиданий и, конечно, страхов. Каждое выступление требует приспособляться к определенному типу слушателей. Зимой 2014—2015 я обнаружил, что мне предстоит провести целый ряд лекций и бесед на разных площадках.

Я выявил три цели для каждой лекции: описать потенциальным новым студентам технику медитации и курсы, на которых ей обучают; сделать так, чтобы лекция отвечала требованиям современной науки, но в то же время сохранить историческую аутентичность випассаны; соответствовать специальным запросам конкретной аудитории.

Зима 2014—2015 была свирепой. Раз за разом нас накрывали снежные бури, и целыми месяцами температура колебалась около -20°C без потеплений, вследствие чего сугробы становились все выше и выше. Ветреным утром температура опускалась и ниже, а несколько дней термометр показывал -30°C . Каждый день был испытанием: как правильно одеться, чтобы пережить часовую прогулку с собакой. Сосульки сверкающими гирляндами свисали с водостоков и крыш. Уникальность этого мороза – это был самый холодный февраль за всю историю наблюдений с 1836 года – усугубляла ощущение нависшей угрозы глобального изменения климата.

В таких условиях цикл лекций о випассане состоялся только благодаря преданной команде волонтеров – слишком многочисленных, чтобы перечислить их всех здесь по именам.

Благодаря решительности доктора Аруна Паваша, молекулярного биолога, преподающего в Йеле, и спонсорской помощи доктора Дэвида МакКормика, профессора нейробиологии и психологии в Йеле, 19 января 2015 года, в день памяти Мартина Лютера Кинга, меня пригласили провести лекцию в аудитории имени Мэри Харкнесс, в Стерлинг Холле медицинского факультета университета. Лекция была важна лично для меня, поскольку это было своего рода возвращение к истокам – туда, где много лет назад началось мое образование в области психиатрии. Зал был полон.

Примерно через месяц, невыносимо холодным вечером 15 февраля 2015 года я проводил лекцию в забитом до отказа Большом зале Центра Киммеля при Нью-Йоркском университете на площади Вашингтона. Несмотря на все трудности, эта лекция состоялась – благодаря усилиям Джереми Даниэля Фрей-Виддена, студента медучилища при Нью-Йоркском университете, и его друга по университету, главы Клуба мировой веры, Хедья Сизара. Вдобавок, на той же неделе в Нью-Йорке Ни Ай организовал встречу в ООН, в аудитории имени Дага Хаммарсколда, а Маниш Чопра устроил лекцию в международной консалтинговой компании МакКинзи и Ко.

Эти лекции были для меня непростой задачей и подарили много вдохновения. Глаза примерно тысячи человек внимательно наблюдали за лектором, в них была надежда услышать нечто, что поможет им справиться с трудностями жизни, символом которых стала суровая зима. Их глаза призывали меня говорить честно и ясно о силе и ограничениях випассаны. В каждой аудитории меня слушали немного по-разному и в рамках разного контекста.

Когда я говорил, в моем уме были вопросы и проблемы, которые, по моему мнению, занимали слушателей каждой конкретной аудитории. На лекции в Йеле, которую отчасти спонсировал факультет Интегративной медицины, многие участники уже практиковали техники вроде медитации осознанности и, вероятно, хотели узнать, может ли випассана излечивать медицинские заболевания. В деловой обстановке в МакКинзи звучали опасения по поводу кажущейся неоправданности изучения медитации во время 10-дневного ретрита, в то время как подобные техники преподаются в ходе более коротких семинаров. За некоторое время до лекции я получил письмо от преподавателя нейро-психологического факультета Нью-Йоркского университета, нападавшего на випассану как на устаревшую технику по сравнению с его техникой на основе тибетских практик. Помимо этого, в университетской среде была тенденция продвигать любые типы медитации как полезную с медицинской точки зрения тренировку мозга – эту позицию активно продвигают известные буддисты в «Нью-Йорк Таймс» и в других изданиях. И в Йеле, и в Нью-Йоркском университете слушатели восточно-азиатского происхождения внимали мне с позиции буддийского религиозного воспитания, надеясь или опасаясь, что я воспроизведу систему верований, которую они принимали или отвергали в детстве. У немедицинской аудитории присутствовали опасения, что випассана может иметь религиозную природу и потому

быть неприемлемой для нерелигиозных умов. Наконец, внутри самого сообщества практикующих випассану, как я понял из электронной переписки, шел ожесточенный спор о том, является ли випассана древней традицией или частной интеллектуальной собственностью, на которую распространяется авторское право, а потому речь медитирующих тщательно проверялась на предмет лояльности.

Я часто представлял, что мои публичные беседы, лекции и книги о випассане представляют собой более или менее ясный и простой рассказ о практике медитации и моем личном опыте в ней. Но в контексте более крупных аудиторий, значимых мест, в которых выдалось выступить и массового распространения в западной культуре различных видов медитационных практик, я осознал, что каждая лекция о медитации обращена к конкретным людям, чьи головы, полны мыслей, критики и комментариев. Я выступал посреди снежной бури.

В свете всех этих различий, лекции получились разными. Некоторые из них были записаны, но ни для одного из них не был подготовлен окончательный текст. В статье, которую вы сейчас читаете, я их соединил и связал, чтобы создать введение в випассану, отвечающее той обстановке, в которой оно давалось. Я рекомендую читать эту длинную статью в течение нескольких дней. Она содержит более богатую и структурированную информацию, чем 50-минутное выступление. В качестве ориентира для себя я оставил название «Практический и Духовный Путь».

Классическая медитация

Сегодня у нас есть такая же возможность, как и у людей древности, изучать, практиковать и жить так, как учит классическая медитация.

В этой лекции я опишу характерные особенности медитации випассана, ее практическую ценность и духовную природу. Я попытаюсь объяснить, почему человек может к ней обратиться, а также почему кто-то другой решит ее не практиковать.

Я не буду рассматривать термин «медитация» в общем. Я буду использовать термин «медитация» для краткого обозначения медитации випассана. Я буду говорить исключительно о випассане, потому что это единственная техника, с которой я знаком, и единственная, которую я практикую более 40 лет. Я не могу сравнить випассану с другими видами медитации, такими как «медитация осознанности», например, потому что не имею личного понимания, что такое «осознанность», когда она становится отдельной практикой, вырванной из своего изначального контекста. Мне бы хотелось создать такую атмосферу, где слова «випассана» и «медитация» воспринимались бы в чистом виде, без ассоциаций с медиакультурой, окружившей своим вниманием эти и подобные слова. Я буду описывать випассану как определенный вид деятельности, не вступающий в конкуренцию или иерархические отношения с любыми другими типами медитации.

Я начну с простого, но краткого определения того, что я вкладываю в понятие «медитация випассана». Затем, по ходу повествования, я буду расширять это определение, пока оно не станет полным.

Випассана:

- преподается в течение 10-дневного курса, с проживанием в центре медитации;
- преподается бесплатно;
- тщательно опирается на свой исторический и культурный контекст;
- имеет целью психологическое совершенствование, а именно, развитие спокойствия и благородства духа;
- контекстуализируется социально: нацелена на восстановление свойственного ей культурного окружения;
- в центре внимания – наблюдение за появляющимися и исчезающими ощущениями в теле, во всем их разнообразии и полноте, в течение времени;
- имеет 2 задачи: нейтральное, безоценочное наблюдение за ощущениями и спокойствие, принятие и нереагирование на них;
- это непрерывная практика самонаблюдения и внутреннего спокойствия;
- практикующий приобретает навыки сохранения осознанности и уравновешенности ума.

Пожалуйста, обратите внимание на акценты, которые я расставил, которые, я надеюсь, выделены в вашем сознании и, возможно, вызывают вопросы и кажутся особенно интересными. Несмотря

на сильную тенденцию, в рамках которой медитация преподносится западным СМИ известными ее представителями в качестве деятельности, которую можно научно обосновать с помощью методов нейровизуализации мозга медитирующих, я буду говорить о другом. Конечно, когда люди медитируют, должна происходить некая перестройка нейронных субстратов, также как когда мы читаем, учимся, спим или играем в бейсбол. Но отслеживание и измерение изменений в мозге вне контекста ни к чему не приведет. Когда человек читает «Капитал», «Мою борьбу», «Моби Дика» и «Кролика Питера», есть некие общие изменения в нейронном субстрате, отвечающем за чтение, но эти изменения не говорят о содержании. Наш субъективный опыт остается далеко за пределами доступного исследования нейробиологическими инструментами.

Рабиндранат Тагор, первый Нобелевский лауреат в области литературы из Индии, высказывал пророческие опасения о том, что когда медитация пойдет на Запад, там ее поймут неверно, как механическую тренировку мозга.

Випассану лучше всего понимать вне редукционистского подхода. Я надеюсь, эта лекция поможет вам воспринимать випассану как комплексную систему взаимодействующих структур, которая включает нейро-, психологические, социальные, исторические и культурные практики и ценности. Все верно – ценности! Этот конгломерат сил задействует все индивидуальные особенности личности, со всеми сильными и слабыми сторонами, и помогает человеку стать, в большей или меньшей степени, обновленным центром для определенного набора настроений и чувств в себе самом и в людях, его окружающих.

Если мы будем думать о медитации в этом ключе, мы избежим двух ошибок. Мы сразу же поймем, что медитация – это многоаспектный, личностный, биологический, социальный и культурный опыт. Во-вторых, мы избежим ошибочного представления, что медитация работает с точностью конвейерной ленты. В действительности медитация работает, скорее,

как живая экосистема, в которой, перемешиваясь, компоненты взаимодействуют и влияют друг на друга, создавая сеть взаимно усиливающихся свойств.

Хочу дополнить свое вступление учителя медитации словами о том, что медитацию нельзя свести к «технике, преподаваемой техником». Я собираюсь сделать упор на то, что медитация – это живой варьируемый личный опыт.

Почему десять дней?

Первый вопрос, который вы должны задать, почему випассана преподается в рамках десятидневных ретритов с проживанием в центре, в молчании и изоляции от домашней жизни. Почему полное погружение необходимо и даже ценно? Сегодня в Европе и Северной Америке медитации и ее производным обучают в течение десяти минут, или нескольких часов, или во время выходных, что не вырывает обучающегося из каждодневной жизни. Или даже, ей обучают с помощью приложений для смартфонов вроде Headspace. Тем не менее, студенты випассаны тратят десять дней ничем не прерываемого, полностью посвященного практике времени, в течение которого нельзя читать, писать, пользоваться телефоном и говорить с кем бы то ни было, кроме учителей или организаторов курса. Должны быть какие-то убедительные причины, оправдывающие эту худшую из когда-либо существовавших маркетинговых стратегий. Ответ в том, что випассана – это не рыночный продукт, не товар на продажу, она не продается. Випассана не предлагается как товар на продажу, и движущие силы здесь – совсем не коммерческие.

Десять дней курса випассаны разработаны для медитации с непрерывным усилием, в течение длительных периодов времени. Студент практикует упорство в поддержании отстраненного наблюдения, сталкиваясь с различными ментальными и физическими состояниями. Во время десятидневного курса мы медитируем рано утром и поздно вечером, когда мы чувствуем себя бодрыми и усталыми, когда чувствуем голод и сытость, когда чувствуем скуку и воодушевление. Эта практика медитации в течение целого дня, день за днем, ломает представление, что медитация – это что-то одно, какое-то фиксированное и статичное состояние ума. Вместо этого, во время десятидневного курса становится очевидным, что медитация – это «мета-состояние», преобразующееся состояние. Медитация, практикуемая таким образом, включает в себя очень многое. Она динамичная и меняющаяся, не что-то одно, а совокупность многого, удерживаемого вместе в более гибкой и жизнерадостной психологии человека.

Во всех своих разновидностях випассана сохраняет главную характеристику: единственное усилие практикующего направлено на наблюдение реальных ощущений в теле без реагирования на них.

Легко увидеть, что медитация – это упражнение, со временем усиливающее решимость, силу воли и упорство. Когда Будда обучал медитации, он подчеркивал важность «усердия» как главной добродетели. Не случайно современная западная психология рассматривает «добросовестность» как единственный фактор, ведущий к счастью и успеху в жизни.

Последнее время в Нью-Йорк Таймс уделяется значительное внимание так называемому «зефирному тесту», продвигаемому психологами Стэнфордского университета, цель которого показать важность способности ребенка откладывать вознаграждение. Ребенок, который может пожертвовать возможностью съесть лакомство сразу же, чтобы позже получить еще одно, – это ребенок, который сможет добиться долгосрочного успеха в школе и жизни. Хотя эти «зефирные тесты» критикуются за возможную предвзятость в связи с особенностями культуры и вопросом доверия, тем не менее он справедлив для многих из нас. В большинстве случаев «зефирный тест» измеряет важную способность управлять собой, за которую отвечает наш передний мозг, регулирующий импульсивность. Тест использует нашу способность смотреть и ждать, а действовать, только когда мы можем оптимизировать вознаграждение. Можно сказать, что випассана – это высшая ступень Стэнфордского «зефирного теста» для взрослых.

Вместо того, чтобы контролировать происходящее, практикующий випассану учится регулировать свою реакцию, приспосабливаться, менять усилие в зависимости от настроения и состояния, которые неподконтрольно посещают сознание во время медитации. Усилие медитирующего всегда направлено на наблюдение и нереагирование. Практикующий ведет себя как орел, парящий над землей, или спутник наблюдения,двигающийся по орбите планеты Земля.

Хотя ученик пытается сидеть спокойно, в действительности в нем поднимается бурный поток ментальных состояний и мыслей, и он учится в ответ сохранять намерение вновь установить принятие, спокойствие и равностность через наблюдение без реагирования. Курс медитации обычно кажется настолько же «бурным», насколько и «спокойным». Практикующий становится капитаном корабля, который пытается держать курс и в спокойном, и в бушующем море.

Пожалуйста, обратите внимание на иронию в моих словах. Намерение медитирующего – наблюдать ощущения в теле, но подлинная сущность медитации проявляется во взаимосвязи ума и тела. Через наблюдение за телом открывается и обратная сторона медали. Благодаря наблюдению за ощущениями, сознание высвечивает и непроизвольную ментальную деятельность. Как мы скоро увидим в деталях, ум порождает наши «чувства», опираясь на цепь сигналов, поступающих от тела, поэтому ощущения – один из ключей к нашей эмоциональной жизни. Во время медитации мы учимся возвращать наш ум к простым соматическим наблюдениям, а эмоции просто являются частью этого процесса.

Таким образом, медитация – это переучивание, разрушение рефлекторной модели возникновения всех тех ментальных состояний, которые мешают спокойному принятию себя. Конечно, ментальные состояния реагирования возникают, но через естественный выбор, управляемый намерением, им разрешается сойти на нет. Естественный выбор делается в пользу спокойного наблюдения, а не возбужденности, гнева, страха, отрицания и реагирования, потому что нам просто выгодней быть спокойным, чем мучиться. Мы вырабатываем оптимальное состояние живой и спокойной внимательности.

Сейчас я в одном коротком выступлении резюмирую десять дней инструкций, лекций и практики. А на курсе випассаны студент получит гораздо более тщательное, пошаговое объяснение с последовательностью упражнений, которая начнется с более простой медитации, основанной на наблюдении только за дыханием, и постепенно дойдет до наблюдения за ощущениями во всем теле.

Но давайте будем предельно точны в отношении целей. Випассана направлена на практику самодостаточности, удовлетворенности с помощью наблюдения за телом-умом без реагирования на происходящее. Таким образом, эти десять дней дают всестороннее, полное, глубокое погружение, настоящее путешествие через ветры и бури по островкам самого себя, путешествие, которому не мешают мирские заботы, тревоги и бегство. Практика основана на полном посвящении ей своего времени и внимания.

А теперь нужно задать вопрос, почему все внимание направлено на тело, когда ум и эмоции так важны и ценны и являются неотъемлемой частью випассаны и жизни?

Почему «ощущения»?

Использование телесных ощущений в качестве объекта медитативной осознанности одновременно удобно и необходимо. В контексте випассаны термин «осознанность» относится именно к процессу наблюдения за телесными ощущениями в то время, как они появляются и прекращаются.

Удобно потому, что, во-первых, мы быстро понимаем, что ощущения нашего тела могут стать нашим уникальным личным объектом медитации. Как если бы мы обращались к собственному ДНК, своему уникальному шифру. Мы уже убедились, что тело – это ворота ума. Но теперь давайте продвинем это утверждение немного дальше. Тело – это фундамент и предпосылка ума. Наш ум обитает именно в нашем теле, и когда мы медитируем на наше тело, глубокое вместилище, где располагается наш ум, также оказывается в центре нашего внимания. Ощущения – это мы сами.

Еще одно преимущество медитации на телесные ощущения заключается в том, что, вообще говоря, наше тело не настолько нам неизвестно, как наш ум. Тело – это место обитания менее осознаваемых импульсов и сил, которые тем не менее сильно воздействуют на наше ежесекундное существование. Эти менее осознаваемые импульсы часто определяют направление, которое мы избираем в жизни. Здесь я говорю о мощных соматических сигналах, которым всегда подчинен наш ум, таких как боль, секс и распад, который мы называем старением и смертью. Медитация на телесные ощущения дает интимное постепенное погружение в «темную сторону» нашей жизни. С точки зрения психологии, мы можем сказать, что тело заключает в себе некие аспекты нашей сущности, которые определяют нашу природу, но в то же время мы можем по своему желанию от них дистанцироваться или их отрицать. Таким образом, сильные сигналы от нашего тела часто ограничивают наш выбор, хотя мы до конца не осознаем их происхождение. Тому, чтобы установить прямой контакт с до-вербальными импульсами жизни, принявшей форму тела, нужно учиться. Соматическая сущность полностью открывается нашему сознанию, и часто ведет себя, как неуправляемый ребенок.

Все, что я до сих пор говорил об ощущениях, сводится к тому, что это удобный способ медитации. Использование ощущений в качестве объекта для медитации позволяет осознать

новые измерения самого себя, и это становится настоящим откровением. Но каким бы важным ни было это удобство, его значение меркнет перед фундаментальными прозрениями, которые мы получаем в процессе наблюдения за появлением и исчезновением телесных ощущений. А чтобы постичь глубину этих открытий, нужно немного подробнее рассмотреть, чем на самом деле являются эти телесные ощущения.

Все ощущения в нашем теле вызваны движением, сигналами и откликами атомарных, молекулярных и клеточных компонентов, формирующих нас. Мы состоим из комплекса динамически меняющихся компонентов, и именно это непрекращающееся изменение всего внутри нас и создает наш мир ощущений. Будда называл человека сложносоставным объектом, и современная наука решительно соглашается с этим.

Наши тела – совокупности четырех составляющих: материи, энергии, информации и хаоса.

Когда наше тело обретает форму во чреве матери, материя и энергия соединяются вместе в соответствии с определенной информацией. Много информации находится в ДНК, которая достается нам от отца и матери и живет во всех наших клетках, – она определяет, как наше тело должно работать. Но ДНК – это большая химическая структура, а следовательно, чтобы она могла выполнять свою функцию, в нас также должна содержаться химическая информация, согласно которой молекулы строятся из атомов. Законы Вселенной, которые мы окрестили «химией», также живут внутри нас и снабжают наше существо информацией. А химия, в свою очередь, базируется на том, как атомы вступают между собой в связи, а значит в наших телах заключена часть информации о Вселенной, которую мы называем «физикой». Законы, которые мы разместили по разным концептуальным блокам с названиями «биология», «химия» и «физика», живут внутри нас и управляют атомами, из которых мы состоим. Мы представляем собой очень большое собрание движущихся крошечных частиц, текучих и изменяющихся в соответствии с законами Вселенной, которые создали нас.

Сегодня мы называем эти законы «информацией». Наряду с биологией, химией и физикой, которые все вместе организуют наше существо, мы также содержим в себе энтропию, хаос. Параллельно процессу строительства из атомов, в нас постоянно идет процесс нарушения порядка и распада. Со временем постоянное изменение, которое поддерживает наше существование, перестает справляться с потерей информации – это мы называем распадом – и в конце концов приводит к смерти. Но пока мы существуем, мы состоим из постоянного процесса творения и разрушения, непрерывного потока

изменений, который мы способны наблюдать в виде телесных ощущений. Мы – арена творения, разложения и изменения.

Все это время я объяснял вам высшую биофизическую истину, которую мы все можем наблюдать (хотя бы частично) на уровне наших собственных ощущений. Даже когда мы чувствуем, как носки трут ноги или как спина упирается в спинку стула в этом зале, эти обычные, грубые ощущения представляют собой результат изменений в нас, в нашей коже, в наших сенсорных нейронах, – это атомы и молекулы меняют свое положение, чтобы передать информацию в мозг о том, что происходит в наших ногах или в спине. Подобным

образом, новые идеи, которые приходят вам на ум, пока вы слушаете лектора, происходят от новых построений из атомов в клетках мозга и создают новые ощущения в теле. Многие из наших ощущений – продукты легко объяснимых резких перемен в нашем теле, но многое – результат тонких мыслей и чувств, которые также влияют на наше физическое состояние.

Когда мы в полной мере оценим всепроникающую реальность изменений в себе, мы сможем принять (или частично принять) реальность, которая лежит в основе нашего существования. Изменение составляет суть всех вещей. Нет никакого неизменного «я» в наших телах или где-то еще. Когда Будда осознал эти истины через медитацию випассана, он использовал термин аничча – всепроникающие изменения во всех сложносоставных вещах.

У меня замирает дыхание, когда я размышляю над тем, что Будда открыл и придал важность явлению энтропии больше, чем за 2000 лет до того, как это сделала западная наука. Как утверждают, последние слова что он произнес начинались так: «Все сложносоставные вещи распадаются...»

Ранее я упоминал, что медитацию нужно понимать не как ментальную единицу, а как большой круглый загон, в котором заключено множество ментальных состояний. Теперь мы можем добавить, что восприятие изменений – это не разовое осознание, а общий знаменатель ко всем моментам восприятия динамизма и перемен повсюду в теле и уме. Наблюдение без реагирования позволяет нам прозреть эту истину, и это прозрение в свою очередь оборачивается более сбалансированным мировосприятием, в котором осознанность и невозмутимость усиливают друг друга. Это – сердце медитации випассана и сопутствующий ей образ жизни. Я хочу остановиться на секунду и немного углубиться в описание нашего тела как собрания непостоянных совокупностей, ведь здесь опыт медитации и науки так складно перетекают в друг друга.

Фраза «Мы – мир» не пустая банальность

Будда говорил, что каждое человеческое тело – это «мир...». Сначала это высказывание кажется мистическим или метафизическим, но я надеюсь прояснить, насколько удобна эта точка зрения и насколько буквально ее значение.

Я говорил об атомах нашего тела. Давайте сведем это к более простому понятию – пища. Насколько мы примитивны! Мы – чудовища, поедающие космос. Мы пережевываем пищу, то есть молекулы и составляющие их атомы, и встраиваем их в себя. Мы поглощаем все существующее на планете Земля и воспроизводим себя.

Чтобы оценить, кем мы являемся, нужно вспомнить, откуда происходит материя нашей планеты. Наша огромная, но в то же время маленькая Земля появилась вместе с нашей солнечной системой благодаря деятельности древних звезд и суперновых. Считается, что нашей планете четыре миллиарда лет, а ее мать, вероятно, еще одно солнце, была на миллиарды лет старше своего чада, нашей Земли. Может быть, вам знакомы слова песни «Woodstock» Джони Митчелл: «We're stardust» («Мы звездная пыль»).

Каждый атом нашего тела берется с Земли, появившейся в результате деятельности звезд, которые рождались и умирали в ходе космических событий. Каждый из нас – это отголосок сверхновой. Я напоминаю себе и всем моим слушателям: каждая из клеток нашей крови содержит кобальт (поэтому нам необходимо употреблять кобальтосодержащий витамин В12), а этот кобальт должен был быть произведен в сверхновой. (Ядро кобальта слишком велико и давления внутри звезды не достаточно для его образования, для этого нужна сила сверхновой.) В нас многие миллиарды красных кровяных клеток, и умный человек употребляет В12 каждый день. Кобальт – это то, что мы едим на обед, усваивая синие драгоценные частички сверхновой и других невообразимо древних галактических событий.

С пищей к нам также поступает энергия. Но энергия достигает нашего тела, проходя через циклы Земли, совсем не так, как материя. Нашу личную энергию нам дарят растения, которые потребляют солнечный свет с помощью удивительного процесса фотосинтеза, преобразующего невидимую энергию в жизнь. Растения поглощают и запасают ошеломляющее количество энергии между двумя атомами углерода в таких молекулах, как сахар, углеводород и, наконец, белок. Через посредство растений энергия поступает от Солнца к нам. Поэтому мы не только звездная пыль, но и солнечный свет.

Энергия внутри нас приводит в движение материю, из которой мы сделаны, и, следовательно, является источником телесных ощущений. Откуда у Солнца эта энергия, которую мы сейчас используем? Как может Солнце миллиарды лет вливать энергию в бездонный космос?

Как теперь уже все знают, одним из величайших открытий науки 20 века было то, что наше Солнце получает энергию в результате столкновения ядер атомов водорода в ходе термоядерного слияния. (Солнце – это не огненный шар.) Когда атомы водорода сливаются, образуя такие новые элементы, как гелий, избыток выделяется в виде свободной энергии, и это сияющее излучение называется солнечным светом. Таким образом, энергия поступает к нам изнутри тела Солнца, из ядер водорода, которые содержат в себе энергию, осаждавшуюся во время примитивной ранней стадии развития Вселенной, сразу после Большого взрыва. Давайте не будем забывать: когда я, обращаясь к вам с этой сцены, делаю жест рукой, энергия для этого движения поступила из молекул пищи, выработанных растениями, которые в свою очередь получили эту энергию из солнечного света, исходящего из ядер водорода, сотворенных на заре времен. Все мы происходим от начала бытия, как такового. Все мы плывем вместе с энергией Вселенной. Ощущения в нашем теле подпитываются энергией, которая высвободилась во время Большого взрыва и была много раз преобразована, чтобы достичь нас и наполнить силой.

Одно из самых важных прозрений Древней Индии, где Будда впервые обучал медитации випассана, заключалось в том, что микрокосм содержит в себе макрокосм. Сегодняшняя наука описывает этот трузизм в гораздо более тонких подробностях, но истины, что привлекают наше внимание к ощущениям во время медитации випассана, одновременно древние и современные.

Только для того, чтобы ответить на вопрос, почему випассана сосредотачивается на ощущениях, нам пришлось обратиться к таким разным наукам, как биология, химия, физика,

астрономия, геоморфология и даже гематология. Тем не менее, есть еще одно поразительное свойство нашего существования, требующее рассмотрения, чтобы понять, как оно укладывается в контекст телесных ощущений. Мы должны вернуться к наблюдению, что Вселенная подчинена законам. Будь то Будда, проповедующий причинно-следственный закон Дхаммы, или Ньютон, Дарвин и Эйнштейн, изучающие законы мироздания, или медитирующий – в запутанных сплетениях всех вещей и процессов наблюдается определенный порядок.

По оценкам науки, мы состоим из октиллиона (единица с 27 нулями) атомов, носящихся внутри нашего тела – такого количества достаточно для целой вселенной из звезд. Вся эта ошеломляющая масса материи и энергии нуждается в организации. Великое чудо жизни – в ее организации. Мы не беспорядочная куча, не пробка на дороге, не омлет. Когда мы говорим, что наши ощущения вызваны материей, приводимой в движение энергией, нужно тут же добавить, что этим движением руководит мудрость жизни. Выражаясь беспристрастным языком современной науки, мы говорим, что мы представляем собой сложную физико-химическо-биологическую структуру информации, а на языке Древней Индии мы могли бы сказать, что мы – сосуд Дхаммы. Вселенная живет по законам, и наше тело подчиняется тем же законам. Некоторая часть информации, заключенной внутри нас, появилась в изначальном информационном состоянии Большого взрыва. Некоторая часть может быть совершенно новой. Ваше и мое ДНК может содержать мутации, которых раньше не существовало во Вселенной.

Вселенная не только придает информации форму, но и добавляет к ней нечто, и это новая сущность – мы. Наши ощущения – это продукт материи, приводимой в движение энергией, которой управляет информация, древняя, как сама Вселенная, и свежая, как этот миг.

На острие творения мы обнаруживаем осознанность. Мы способны чувствовать себя. Мы не просто существуем, но мыслим. Такое самосознание создает во Вселенной новый вид информации, когда Вселенная наблюдает сама себя.

Во время медитации на ощущения мы представляем собой продукт Вселенной, сознающий вселенские процессы. Эта осознанность в нашем мозгу, когда мы медитируем, и является той новой, только что возникшей информацией.

Через наблюдение за ощущениями у нас есть возможность прочувствовать свое «я» как нечто текучее, связанное и испаряющееся. Мы можем убедиться, что мы – это *временный водоворот материи и энергии, движимых информацией*. Появление и исчезновение материи и энергии вызывает ощущения в нашем

теле, и когда мы наблюдаем за этим феноменом, не внося своих поправок, не реагируя на него, мы можем заглянуть в высшую реальность того, чем мы являемся.

Именно благодаря уравниваемости ума, мы можем обрести безличностную осознанность. Наша спокойная мудрость становится новым доменом внутри Вселенной. Вселенная начинает узнавать что-то о себе самой через наше уравновешенное самонаблюдение.

Мы – это материя, энергия, информация и процесс распада в непрекращающемся потоке изменений, без какого-либо постоянного «я». Это прозрение – в сердце випассаны, это – учение Будды и вывод, к которому приходит наука.

Ум всегда интерпретирует сигналы тела

Осознанность, которая необходима для того, чтобы медитировать, – это поразительное явление. Нам не известно, уникальна ли эта осознанность для планеты Земля или она повторяется где-то в миллиардах окружающих нас галактик.

Нам, медитирующим, важно, как ум взаимодействует с ощущениями в теле. Так как слово «випассана» означает «ум, наблюдающий за ощущениями», мы захотим понять, почему это самонаблюдение, это осознание ощущений, является таким важным психологическим видом деятельности. Мы хотим перевести космические законы, Дхамму, на уровень более полезной, личной практики. Мы наблюдаем ощущения, но кто это – «мы»? Кто осознает ощущения и почему сознание либо реагирует, либо учится не реагировать на них? Неужели этот процесс так уж полезен?

Факт, что мы сотворены Вселенной и обратно в ней растворяемся, поражает, но это понимание все же абстрактно. Медитация приближает это понимание к нам, делает его живым и «неотвратимым». Если я так эфемерен, тогда почему я ощущаю себя плотным и твердым?

Я собираюсь изобразить, как ум создает наше ощущение себя, связывая мозг с остальным телом. Процесс, в ходе которого появляется ощущение «я», теперь может быть описан со всеми нейропсихологическими подробностями. Понимание этого процесса с научной точки зрения послужит вдохновением для медитации, а благодаря медитации наука будет казаться более личной и реальной.

Антонио Дамасио – калифорнийский ученый, занимающийся когнитивной нейронаукой. В своих книгах, например, в «В поисках Спинозы», Дамасио описывает, как кора головного мозга создает «чувства». Наши эмоции – это интерпретация ощущений, поступающих в кору головного мозга.

Области коры (например, островковая доля и вентромедиальная префронтальная кора) получают данные от нашего тела и других частей нервной системы. Эти центры коры мозга активно собирают сообщения об ощущениях по многим направлениям. Потом они создают объемную картину внутреннего состояния тела. Они фиксируют, перегруппировывают и объединяют большие количества и разные типы данных от тела, и эти данные включают в себя не только неврологическую информацию, но также быстрые молекулярные колебания. Эта картина, созданная корковыми центрами, становится основой для «чувств». По утверждению Дамасио, чувства – это не копия чего бы то ни было. Они всегда учитывают поправки и интерпретацию сообщений, получаемых от множества соматических систем передачи сенсорных сигналов.

Чувства – это интерпретация богатых информационных моделей внутреннего состояния, которые наше тело предоставляет нам. Наше ощущение «я» и того, что мы «чувствуем», синтезировано, это творение, смесь, основанная на интерпретациях ума о происходящем в нашем уме и теле. Ученые в области когнитивной нейронауки понимают ум в целом как упорядоченные сигналы всего тела вне зависимости от того, медитирует ум или нет. Тело может содержать обширный набор тонких непродолжительных «неосознаваемых» сигналов местного значения, а не только сообщений, которые доносит до нас наше сознание. Сопоставление всей этой информации мы и называем умом. Он способен упорядочивать, обобщать, добавлять и удалять отдельные модели и интерпретации. Он всегда реагирует на поступающие данные и в то же время сам творит их.

Главный вывод для нас в том, что мы – это уникальное тело, ум, история, интерпретация и выбор. Большая часть наших эмоций – это ощущения, подкрашенные процессом восприятия. Наше «я» и его чувства и эмоции – это «камма», или «карма», а другими словами, наш собственный взгляд на вещи. Мы отчасти реальны, а отчасти выдуманы.

Ум все время интерпретирует тело.

Медитация – это набор ментальных упражнений, с помощью которых мы начинаем осознавать эти процессы. Мы знаем, что сами являемся продюсерами и режиссерами проекта. Мы испытываем ощущения, и мы наблюдаем себя, на них реагирующего. Наша цель в медитации – наблюдать внимательнее и не реагировать, меньше погружаясь в драматизм происходящего.

Чувство «я» эфемерно и служит конкретной цели

Будда учил, что чувство «я» – это выдумка. Его открытие заключалось в том, что нет устойчивого вечного «я». Каждый человек – это временное завихрение материи, энергии и информации, обреченное на гибель в процессе энтропии. Современная нейронаука – это запоздавший отголосок учения Будды. С помощью медитации он постиг суть деятельности ума, которую наука открывает только 2500 лет спустя.

Понимание, что наше «я» – выдуманно и непостоянно, психологически очень важно, потому что может освободить (или частично освободить) нас от страдания, которое мы причиняем сами себе, цепляясь за преходящее. Мысль о том, что «я» – это фантазия, не нова даже для Запада. Шотландский философ эпохи Просвещения Дэвид Юм утверждал, что наше чувство «я» – это просто набор ощущений. К несчастью, его идея была неправильно воспринята некоторыми западными психологами. Наше «я» – это не вечная душа, которая живет дольше самого космоса, как учили и учат древние религии. Но наше психологическое «я» в то же время является важной составляющей повседневной жизни. Не следует превращать духовное значение научной истины в унижительное отрицание «я». Наш мозг-творец создает чувство «я» по очень обоснованным причинам. «Я» – это выдумка, и выдумка очень полезная.

Множество статей в западной прессе путают идею Будды об *анатте*, отсутствии вечной души, с идеей, что медитация должна избавить человека от его привычного чувства «я». Потом пресса использовала открытия нейропсихологии для подтверждения этой мысли. Некоторые психологи, как, например, Брюс Худ в книге «Иллюзия «я»» призывает людей относиться к своему чувству «я» как к чему-то, чему нельзя доверять и от чего нужно отказаться.

Все это приводит в смятение психиатра, который провел большую часть своей профессиональной жизни, помогая неорганизованным, слабым и нерешительным людям развить твердое и гармоничное чувство «я». Позвольте мне сформулировать это в одном ясном предложении: наше чувство «я» – это творение нашего ума и его важнейшая способность.

Наш ум собирает информацию, содержащуюся в ощущениях тела, чтобы создать цельную и непрерывную личность. Это дает нам более долгую память, более проявленную последовательность и гибкость (можно сказать, «характер» или «индивидуальность»), чем мы имели бы, если бы были ограничены секундным реактивным реагированием.

Существует огромная разница между пониманием того, что наше «я» придумано, и его обесцениванием. В конце концов, одежда, машины и дома – вещи придуманные, сотворенные, но мы не пытаемся жить без них. Наше тело тоже продукт творения, но мы даже не думаем пытаться жить без него. Наше чувство «я» – это цельная психологическая система, которая нам необходима для целеустремленной и последовательной жизни. С психологической точки зрения, Будда имел мощное чувство «я», которое давало ему цельность и последовательность на протяжении всей жизни учителя и лидера.

Существует множество людей, которым трудно создать внутри себя такого последовательного гибкого ответственного исполнителя. Их проблемы могут объясняться многими причинами, как неврологическими, так и проблемами окружения. Такие наши соседи и родственники ужасно страдают из-за неумения создать себе мир целей, любви, людей и задач. Не следует ослаблять работоспособность у таких хаотичных людей утверждениями о том, что от выдуманного чувства «я», в котором они на самом деле нуждаются, чтобы функционировать в этом мире, нужно отказаться, просто потому что все их существо в высшей степени эфемерно.

Когда мы погружаемся в мудрость медитации, мы видим иллюзорность своего «я», а когда мы занимаемся повседневными делами, мы полагаемся на чувство «я», чтобы быть эффективными, точно так же, как это делал Будда.

Мы – это мир, действующий по всем научным законам и питающийся энергией Большого взрыва. Мы – это выдумка, созданная нашим мозгом в процессе сопоставления и отображения мимолетных

ощущений тела. И мы – люди, рожденные чтобы есть, медитировать, дружить и работать. Все эти измерения существуют вместе и воплощают аспекты более великой истины.

Медитация подвержена влиянию социального контекста

Когда мы медитируем, мы чувствуем себя один на один с ощущениями в теле и с мыслями внутри головы. Но на самом деле на медитацию оказывает влияние наше окружение. Мы не в одиночестве. Медитирующий получил инструкции от учителей, которые в свою очередь тоже имели учителей. Все, что преподают и практикуют под названием «медитация», – это некая последовательность действий, переданная нам другими людьми. У каждой традиции есть свой источник и свой исторический контекст. Каждый медитирующий находится в потоке определенных поведений, передачи и текстов, а также среди современников и их учреждений. Даже во время медитации к нам поступают сигналы из прошлого и из окружения. Социальный контекст для медитирующего – это синтез, созданный другими людьми, живыми и мертвыми.

Медитация начинается с иллюзорного восприятия, будто это индивидуальное занятие в частных владениях тела и ума, но постепенно приходит понимание, что мы лишь участники более масштабного процесса.

Следовательно, когда мы читаем статьи о том, что происходит в мозге медитирующего, нужно спросить себя, как искусственная обстановка лаборатории, где проходило исследование, повлияла на результаты, и мог ли тот же самый медитирующий иметь другую электроэнцефалограмму, если бы он медитировал в зале для медитации, под воздействием совсем другой атмосферы, чем в научной лаборатории. Социальный контекст медитации может все изменить. Человек, медитирующий дома, может иметь совершенно другой опыт, чем когда он выступает подопытным в университетском эксперименте. А в более крупном масштабе на медитацию будут влиять все верования, надежды, страхи и практики, которые медитирующий хранит в себе.

Мы рассматриваем, как более крупные системы взаимодействуют с отдельными составляющими внутри них.

Культура воздействует на отдельный мозг, и отдельный мозг воздействует на культуру. Медитации обучаются и практикуют в определенном поле, которое влияет на нее и на которое влияет она. Так называемое биологическое воздействие медитации на мозг встречается у людей социальных, открытых, впитывающих. Мы не сами придумали медитацию, обучились ей, написали собственные тексты и построили центры. Это знание всегда передается практикующему, и то, каким образом человек познакомился с медитацией, определит то, как она будет работать.

В социальной психологии говорится, что все эксперименты подвержены влиянию атмосферы, в которой они проводятся, и даже ожидания проводящего исследование могут неявно и неосознанно воздействовать на испытуемых. Индивидуальный ум отчасти является продуктом окружающего мира, но натренированный ум сам становится силой, формирующей окружение. В реальных жизненных ситуациях всегда идут два разнонаправленных процесса: индивидуальное сознание поддается действию окружения и социальное окружение уступает силе личности.

Впечатления на всю жизнь

Давайте остановимся на мгновение. Мы только что рассмотрели три важных момента. Во-первых, мы задали вопрос, зачем медитировать 10 дней, и объяснили это тем, что медитация – это серьезный, переворачивающий сознание опыт. Далее, мы задали вопрос, зачем медитировать на ощущения. Ответ в том, что наблюдение за ощущениями без реагирования и внесения поправок – это дверь в глубо-

кую научную реальность нашего «я». В-третьих, мы рассмотрели, как мозг, используя ощущения тела, создает внутреннего, психологического гендиректора для нашей дееспособности, и как этот гендиректор обеспечивает нам чуткую динамическую связь с окружением.

Медитация – это очень крепкий ароматный ассамский чай, а не чайный пакетик.

У большинства людей десятидневный курс проходит тяжело, открывается неожиданная жизнь ума, всплывают воспоминания, мысли, желания и страхи. Большинство людей лишь смутно, мельком видят ощущения в теле, сквозь туман мыслей, беспокойств и фантазий, пока у них не появится небольшой опыт. Десятидневный курс – это взгляд на себя, как на сосуд всеобщих истин. Это революционное прозрение оживляет то, что когда-то мы изучали как холодный научный факт. Практически каждый из участников чувствует, что этот тяжелый труд – сидеть неподвижно и наблюдать себя – дал впечатлений на всю жизнь, что это насыщенное и, безусловно, с пользой проведенное время. Большинство людей чувствуют, будто вскарабкались на гору внутри себя. Практически все чувствуют, что приобрели массу полезного опыта: научились долгое время сохранять непоколебимость и упорство, что требует больших усилий; расширили знание о себе; добились большей целостности себя; развили способность наблюдения; достигли новых уровней соматической осознанности; стали более уравновешенными и напрямую испытали научные истины в рамках микрокосма себя. Все это приносит массу практической пользы. Вдобавок, мы учимся отстраняться от временных состояний, и нам становится сравнительно легче воспринимать ментальные и физические трансформации как непостоянные и не являющиеся в действительности нами самими.

Випассана не для всех

Если вы ответственный гид, вы извещаете потенциальных участников до начала похода о его продолжительности, крутости тропы, наборе высоты и других сложностях, а не только расписываете красоты и пользу для тела. Випассана тоже является суровым опытом, который подходит не всем.

Некоторые из трудностей, с которыми сталкиваются студенты, истекают из самого десятидневного срока. Не каждый может спокойно покинуть привычное окружение и провести 10 дней внутри собственного сознания во время долгих часов молчания. Любое новое знание выводит из уравновешенного состояния, и не все готовы приложить усилие к тому, чтобы расстаться с привычными моделями поведения прошлого и преодолеть трудности начала новой осознанной жизни.

Прийти на ретрит с проживанием в центре значит потерять контроль над своим распорядком и диетой. В центрах випассаны не употребляют алкоголь, табак и мясо.

Другая трудность заключается в том, на десятидневном курсе мы лишаемся возможности отвлекаться от внутреннего дискомфорта. В обычной жизни каждый из нас привык к целому набору отвлекающих занятий, которые служат внешними помощниками тормозных процессов нервной системы. То есть отвлечение внимания помогает отключать некоторые части нервной системы. Простыми словами, обычная здоровая жизнь подразумевает избегание некоторых острых состояний. Но во время десятидневного курса медитации эти полезные, но ограничивающие психологические стратегии поведения сведены к минимуму. Большинству людей это помогает получить глубокий эмоциональный и психологический опыт – главное сокровище курса. Но некоторым людям будет сложно отключиться, когда убраны ингибиторные отвлекающие занятия, ведь возможности почитать, посмотреть телевизор, позвонить другу нет. Если в прошлом вы переживали неконтролируемые состояния возбуждения, депрессии, беспокойства или смятения, нет смысла подвергать себя этому в еще большей мере во время десятидневного курса. От потока мыслей, мечтаний, ощущений и видений можно потерять голову, если вы не способны вернуться к объекту сосредоточения, сдерживать мыслительный процесс и ассимилировать эту кучу новых ярких проявлений содержимого ума. Особенно на начальных этапах обучения, когда практика усвоена не полностью, некоторым людям тяжело справиться с отсутствием привычной внешней организации. Но опять же, многие люди учатся быть более сосредоточенными и сдерживать свой «ум-обезьяну», не полагаясь на внешние отвлекающие занятия.

Центры медитации випассана помогают вам, когда на основании анкеты определяют ваши шансы получить пользу от десятидневного курса.

В последнее время медитация подверглась широкой огласке. Это предсказуемая ответная реакция на резкое распространение различных медитативных техник, которым обучают едва сведущие люди и о которых критики собрали много негативных отзывов. Некоторые исследователи заявляют, что тревожные последствия медитации составляют «темную ночь души», как будто психологические неприятности, с которыми столкнулись участники, настолько уникальны, что нуждаются в религиозных терминах и экзотическом истолковании.

Я рад видеть, что бдительные журналисты, психологи и преподаватели предостерегают нас о наивных неумелых экспериментах под названием «медитация». Медитацию сегодня выдернули из контекста, коммерциализировали и рекламируют со странным энтузиазмом, совершенно не заботясь о ее воздействии.

Вряд ли стоит выдумывать новые болезни и ментальные состояния с новыми названиями, чтобы разобраться в этих проблемах. Медитации должны обучать подготовленные люди, погруженные в личную практику в течение десятилетий. Десятилетий! Желающие обучаться должны иметь ясное представление о том, что они выбирают, и им нужна помощь в оценке их готовности. Приславшие анкету должны понимать: когда им говорят не медитировать, это не значит, что их «отвергли». Это значит, они получили наставление заботливого учителя. И нужно держать в уме, что все мы во все времена в большей или меньшей степени подвержены нашим обычным человеческим слабостям: тревоге, депрессии, панике и другим формам ментальных страданий. Именно поэтому мы и прибегаем к медитации. Медитация не вызывает всю эту тревогу и смятение, или «темную ночь», с которыми сталкиваются медитировавшие люди. Это происходит, потому что они подвергались множеству других влияний до и после опыта медитации: их гены, семья, религия, школа и т.д. Я ни разу не встречал человека, который бы не переживал «темной ночи», и это не вызвано медитацией и не уникально для нее. Не нужно игнорировать века развития психологии и психиатрии, а потом заново их изобретать, чтобы понять, почему медитации нужно обучать с осторожностью и уважением, имея хорошую подготовку и следуя традиции.

Для практики випассаны также важна атмосфера, свободная от преувеличенных ожиданий исцеления и резкого изменения личности. Одна из фундаментальных основ медитации как образа жизни заключается в том, что нельзя увлекаться ложными ограниченными целями. Випассана не заменяет лечение. Это не лекарство и не профилактика от умственных и психологических расстройств. Никто не может избавиться от всех болезней, а любая деятельность, направленная на излечение, теряет всю широту перспективы, составляющую суть випассаны, духовного пути длиною в жизнь, а не способа избавления от какого-то заболевания.

Випассана может изменить лишь то, что возможно изменить. Никого нельзя переделать больше, чем позволяет его прирожденная способность адаптироваться. Тренировка с бейсбольной битой не делает человека Бэйбом Руттом. Образование не вылепит из нас Эйнштейнов. Надежные образовательные учреждения предлагают улучшение, но не волшебный прорыв за границы личных ограничений. Будда не гарантировал всем свободу от страданий, потому что он понимал, что «трудно найти тех, кто поймет», и он «не заботился о том, будет ли спасен весь мир». Он обучал тех, кого мог, кто был способен и готов. Любым разумным преподавателем руководит «скромность в требованиях и осторожность в утверждениях». Согласно учению Будды, на успех студента влияют текущие факторы: хорошая система обучения, ясное понимание и прилежное усердие. Но мы все также являемся результатом нашей прошлой каммы, и не все «созрели» одинаково. Сегодня мы говорим, что гены и окружение определяют наши возможности и ограничения.

Смысл випассаны также может исказиться, когда практикующие начинают придавать слишком большое значение предположительным достижениям покойных, легендарных и исключительных мастеров медитации. Такой акцент подрывает реальный прогресс и размывает представление о реальных ограничениях, которые медитация привносит в жизнь реальных людей. Исключительные люди – это исключение. Люди, добивающиеся великой мудрости, делают это, благодаря сочетанию усилий и таланта – можно было бы сказать, в результате «длинной череды перерождений», потому что именно такими словами Будда объяснял широкое разнообразие долгосрочных результатов в жизни, построенной вокруг медитации. Чтобы лучше понять, что может и чего не может принести медитация, каждый человек должен оценивать собственный опыт.

Согревающее братство ищущих истину

Есть широко цитируемый афоризм, особенно часто встречающийся в древних индийских текстах, когда Будда говорит, что дружба на Пути – это не важная его часть, это сам Путь.

Это напоминает мне красивое высказывание моего институтского преподавателя. Гилберт Уайт был квакером, героем-пацифистом, а также выдающимся ученым в области управления природными ресурсами. В молодости во время Второй мировой войны Гилберт ушел с безопасной элитной работы в Белом доме при ФранкLINE Делано Рузвельте, чтобы незаконно проникнуть в Вишистскую Францию и вместе с другими квакерами спасти военных детей-сирот. В конце концов он был пойман эсэсовцами и перенес голод и крайние лишения. Позже, когда он был президентом колледжа и известным профессором, его спросили, почему он когда-то добровольно рисковал своей жизнью, пусть так отважно и благородно. Он ответил, что сложно определить, где истина, сложно отследить долгосрочное влияние доброго дела, поэтому единственным надежным маяком на его жизненном пути было «согревающее братство ищущих истину». Примерно через 30 лет после Второй мировой войны Гилберт оставил еще одно «теплое местечко», на этот раз штатную должность профессора в Чикагском университете, в знак несогласия с карательными мерами, которые администрация обрушила на студентов, протестующих против войны во Вьетнаме. Потом его взяли в Центр изучения стихийных бедствий при Университете Колорадо, где он и проработал до смерти, почти до 100 лет. (Его биографию написал Роберт Хиншоу.) Я помню его – старейшину на встрече друзей на 57-й улице в Чикаго, профессора в области рационального решения экологических проблем и организатора первого антивоенного диспута-семинара, который я посетил в 1967 году.

Не каждый может быть таким же выдающимся и храбрым и обладать таким же везением, чтобы выжить, какое было у Гилберта Уайта. Но его история напоминает нам, что даже такой человек, как он, должен был опираться на других, освещавших его путь. Про Будду тоже говорят, что он следовал за учителями и спутниками, потом отделился от них, чтобы достичь безусловного освобождения от страданий, а потом сразу же воссоединился с друзьями и объединил их в сообщество-Сангху.

Представляя медитацию как нечто, чем занимаются самостоятельно для улучшения здоровья с помощью настройки нервной системы, западные СМИ упускают из виду эту важную составляющую. Випассана – это индивидуальное усилие, которое вливается обратно в социальные связи. Это образ жизни. Наши личные усилия – капля в реке, книга в библиотеке, сообщение, существующее внутри и зависящее от Интернета. Медитация всегда встроена в контекст. Социальные составляющие, дружба – в этом весь Путь.

При всем сказанном, медитацию, с другой стороны, нельзя воспринимать как ядро нового типа сектантства. Медитация – это жизнь, наполненная вселенскими ценностями самосозерцания, самопознания, самоудовлетворенности и ответственности. Дружба на Пути – это свободные сообщества добровольцев, которые спланиваются вокруг практики, сохранения

и передачи медитативного образа жизни. Все здоровые человеческие объединения сочетают индивидуалистическое ядро и общие цели и практику.

Теперь нам легко понять, почему випассана должна быть бесплатной. Отсутствие платы – необходимое условие для того, чтобы медитация работала.

Слово «випассана» означает медитацию на реальность. Слово было придумано Буддой и присутствует в буддийских суттах 2500-летней древности. Випассана бесплатна, потому что Будда обучал ей бесплатно. Для учителей древней Индии было невообразимым брать плату за медитацию. Випассана понималась как дар человека человеку. В течение 2500 лет она жила самостоятельно, плыла сквозь века, как мощный «мем», форма мысли и чувства, переходящая от человека к человеку сквозь время, как информация в ДНК, передаваемая от тела к телу сквозь поколения. Випассана – это бесплатный способ хранения информации, вебсайт госуслуг без платы за доступ. В течение 2500 лет люди могли загружать приложение «випассана» бесплатно.

Как от камня, брошенного в воду, от випассаны расходятся круги дружбы и единения. Когда вас приглашают на ужин в дом друзей, вы приходите, а потом приглашаете их к себе. Это и есть согревающее братство.

Випассана путешествует между людьми, сквозь поколения на частотах дружбы и щедрости, которые укореняются в получателе и запускают в нем стремление передать дар дальше. Эта атмосфера не часть Пути, это и есть Путь. Медитации на коммерческой основе не хватает атмосферы свободного доступа, благодарности и свободной передачи. Суть упущена.

Это тепло передачи Будда называл словом «метта», чувство любви и доброты. Метта – это клей, эквивалент социального электромагнетизма, который скрепляет сообщество випассаны. Способность чувствовать и передавать тепло метты – одно из ключевых достижений практики випассаны.

Главный друг, который у меня был на Пути випассаны, – это С. Н. Гоенка. Замечательный человек, усилиями которого медитация стала распространяться от малоизвестных истоков в Бирме (нынешней Мьянме) и охватила весь мир. Гоенка многие десятилетия был воплощенным ураганом преданности, год за годом путешествовал, проводил сотни курсов медитации. Он скользил на гребне волны глобализации и науки, подарившей нам реактивный двигатель, благодаря которому многие буддистские практики оказались на Западе. Он сделал многочасовые записи обучающих материалов, которые используются на десятидневных и длительных курсах. Он создал систему управления, которой подчинены приблизительно 150 медитационных центров, расположенных практически в каждой крупной стране мира. К 2013 году, когда он умер, его учение достигло сердец более миллиона учеников. Гоенка был мне не только учителем, он был мне великодушным другом, как и всему мировому сообществу его учеников. Он создал живое сообщество, в котором люди стали друзьями друг другу,

он оставил после себя людей, принадлежащих друг другу. Наряду с энергией, преданностью, знанием слов Будды и организационными способностями, у него был дар дружбы. Самым главным, чем он делился, была непрекращающаяся волна метты, это сообщество без стен.

Те из вас, кто изучал психологию, могут остановиться на секунду и вспомнить, как классические исследования Гарри Харлоу в Висконсине и Джона Боулби в Англии подтвердили, что тепло родителей, которое окружает нас в детстве, является предпосылкой нашего физического и умственного здоровья. Эта надежная связь была встроена в Путь, благодаря особому значению, которое Будда придавал Сангхе.

Дружба на Пути випассаны – это добровольное участие в общих медитациях и курсах, а также организация и служение на курсах, помощь в управлении центрами и другие виды деятельности. Не существует унифицированного способа быть членом. Нет ни карточек, ни взносов организованной религии. Гоенка подчеркивал: «Благородная истина Дхаммы всегда свободна от сектантства». Будда обучал випассане своих друзей 2500 лет назад, и течения и водовороты жизни принесли ее к нам, давно утраченным друзьям Будды.

Путь бдительности

Попытки обучиться медитации вне ее исторического контекста можно сравнить с попытками понять историю Америки без упоминания о Вашингтоне и Джефферсоне. В то же время медитация – это не буддизм, о чем я буду говорить через несколько мгновений. У медитации долгая и выдающаяся история, уважение к которой является частью самой медитации, точно так же, как уважение к конституции является частью самосознания американца.

Никто не медитирует все время. Когда вы просыпаетесь и продолжаете жить, на Пути вас удерживают этические составляющие мировоззрения випассаны. Чтобы медитация укоренилась в вашей жизни, вам нужна движущая сила. Слово «Путь» подразумевает весь день, каждодневные занятия. Медитация не добавляется после, как способ уменьшить созданный вами стресс. Она заключается в том, чтобы стараться все время быть внимательным и спокойным. Вы надеваете внутренний спасательный круг осознанности и спокойствия до того, как пускаетесь в водовороты реки.

Внутренний спасательный круг випассаны, помогающий оставаться на плаву, – это пять обетов: не убивать, не красть, не лгать, воздерживаться от неправильного сексуального поведения и не использовать одурманивающие вещества. Эти обеты не архаичны, и я хочу, чтобы вы прочувствовали их жизнотворную силу и здравый смысл.

- «Не убивать» означает уважение к жизни, сострадание ко всем, это значит дать передышку паукам на вашей кухне. Для некоторых это означает вегетарианство, но это лишь один из возможных способов прочтения «не убивать». В каждом случае эти обеты оставляют пространство для личной интерпретации. В конце концов брать их предстоит вам, и никто не наблюдает и не следит за вами. Я хотел бы обратить ваше внимание на то, что принять личное решение «не убивать» не то же самое, что предписывать политический пацифизм другим. Будду нельзя путать с Ганди. Многих лю-

дей удивляет то, что Будда не был пацифистом. Медитация випассана не предписывает избегать сложных решений очень сложных геополитических проблем. То, что вы практикуете медитацию, не дает вам превосходства над страдающими людьми, которые безрассудно ведут себя в контексте ужасного хаоса. Медитация не делает нас экспертами по прекращению страданий других людей. В Америке многое из того, что называют «буддистским пацифизмом», это позиция добросердечных людей, счастливо оказавшихся в безопасных условиях. Я писал об этом в небольшой книге под названием «Будда учил ненасилию, а не пацифизму».

- «Не брать того, что принадлежит другим»: это заставляет задуматься, особенно на глобальном фоне беспокойства о неравенстве доходов. Это значит: «Не крадите».
- «Не лгать, не преувеличивать, не скрывать»: я бы прочел сорокапятиминутную лекцию о моих попытках жить в соответствии с принципом правильной речи, будучи мужем, отцом, другом и врачом. С одной стороны, честность не означает импульсивно выдавать свои мысли и чувства в безответственной нечувствительности к нуждам и чувствам других людей. С другой стороны, то, когда, где и каким образом мы выражаем свою правду, кажется мне очень деликатным и сложным искусством. Эту волнующую проблему я бы сравнил с ситуацией, когда психиатр должен сообщить родителям студента первого курса, что их сын не просто обеспокоен учебной работой, а что у него нервный срыв, и он нуждается в строгом лечении, которое в свою очередь лишь иногда приносит положительные результаты. Честность, предписывающая не лгать, не преувеличивать и не скрывать, – это баланс, требующий отваги, чувства правильного момента, подбора правильных слов и сострадания. Не было ни дня, чтобы мне это удалось или чтобы я с этим очень хорошо справился. Обязательство быть честным на словах – одновременно и дар, и бремя. Поэтому я говорю, что пять обетов – это инструменты для самосовершенствования, а не пошлости, установленные какой-то внешней властью.
- «Избегать неправильного сексуального поведения»: секс может быть частью продолжительных и прочных отношений на всю жизнь, и только. Эмоциональные взлеты и падения свободного секса никак не могут содействовать цели вашей медитации – развитию уравновешенности ума. Если вы строите свою жизнь вокруг медитации, пусть секс ведет вас к развитию сотрудничества в любви. Некоторые люди по своему решению принимают целибат, и это обеспечивает им свободу полностью посвятить себя медитации.
- «Не принимать одурманивающих веществ»: относится к алкоголю и наркотикам. Медитация означает развитие внимательного, ясного, восприимчивого ума. Конечно, лекарства, назначенные врачом, могут быть необходимы. В ином случае, не затуманивайте свой драгоценный мозг.

Если вы думаете, что нравственность – это нечто старомодное и второстепенное, Нина Стромингер с коллегами из Йельской школы управления продемонстрировала, что нравственность является главной характеристикой нашей личности, даже в большей мере, чем наша память о том, кто мы есть! Страдающие слабоумием осознают «себя» до тех пор, пока их нравственность не повреждена, даже если у них очень слабая память, но не наоборот.

Сложная система внутреннего взаимодействия

Теперь я хотел бы выделить главную черту випассаны, о которой я пытался вам рассказать во всей этой лекции. Я надеюсь, вы уже пришли к пониманию того, что медитация – это набор самоусиливающих, саморазрастающихся витков ответной связи, которые задействуют разнообразные слои человеческой деятельности: от личных усилий до ценностей, отношений, истории, традиций и современных общественных институтов.

Чтобы понять випассану, нужно принять во внимание ее исторические корни: Будда в контексте культуры Древней Индии, сохранение в течение длительного времени через практику и бесплатное распространение, обеты и нравственные ценности, центры медитации и люди. В конечном счете, главное – всегда люди.

Один из наиболее важных вкладов Гоенки состоит в том, что он вырастил целое поколение учителей, лидеров и старейшин, которые, подобно ему самому, посвятили свою жизнь этой практике и ее передаче. Он вдохновил глубоко преданных мужчин и женщин и привел их к осознанию своей

пожизненной роли помощников для все прибывающих новых учеников. Конечно, учителя, которых он оставил после своей смерти, также должны воплощать правила, на которых держатся курсы и сообщества. Учителя, которых он готовил, – это примеры для подражания и отличные руководители. Учитель випассаны должен восприниматься как обычный человек, который обрел пользу от длительного погружения в практику и Путь. Я сам чувствую вдохновение, утешение, тепло и подсказки, исходящие от этих стойких, не привлекающих к себе внимания выдающихся людей. Я верю, некоторые из них полностью воплощают ту мудрость, к которой они устремлены.

Так как каждый практикующий индивид включается в более древний и более широкий Путь, его личные качества могут улучшиться, подобно тому, как электроны в атоме приобретают новые свойства, когда из состояния покоя их выводит заряд новой энергии. Когда мы признаем медитацию частью потока жизни, она приобретает новые грани, которых не было, пока ее рассматривали сквозь призму индивидуализма и уединенности. Мы плывем и выбираем курс в мощной реке истории.

В природе есть распространенное свойство, что целое часто больше, чем сумма его составляющих. Лауреат Нобелевской премии физик Филип Андерсон говорил об этом: «Больше» – значит «другое». Сложные системы приобретают свойства, превосходящие простую сумму всех их составных частей, которые взаимодействуют и влияют друг на друга, начиная быстро разрастаться. Вращающееся целое приобретает свойства, которых не было ни у одной из его составляющих в отдельности.

Наш мозг, выполняющий столько разных заданий: получение входного потока ощущений, составление картины себя, производство мыслей, планов, страхов и прозрений, – больше, чем сумма связей между триллионами его нейронов. Наши тела и наши «я» настолько сложны,

что могут быть большим и отличным от составляющих их атомов, клеток, нейронов и молекул-посредников. Наша личность может функционировать на разных частотах, и некоторые из них проявляются только на Пути. Медитация происходит из и в тоже время поддерживает сложное взаимодействующее целое, Путь, на котором «больше» может превратиться в «другое», и у тех, кто принимает в нем участие, могут раскрыться новые грани человеческой личности. Медитирующие – это обычные люди, которые стали «большим» и «другим», через погружение в богатую социально-психологическую систему.

Дэвид МакКормик – выдающийся психолог и невролог в Йеле, изучающий, как клетки нервной системы иногда синхронизируются и порождают более крупные общности. Эти крупные кластеры клеток будто становятся временными структурами мозга, хотя в действительности никаких структур не существует. МакКормик зафиксировал ритмически возникающие электрополя в группах нейронов, которые ведут себя одинаково. Возможно, это один из основополагающих секретов сна: единообразные схемы поведения клеток, распространяющиеся и управляющие корой головного мозга в течение какого-то периода времени. Доктор МакКормик также интересуется медитацией – еще одним видом деятельности, который затрагивает клеточную синхронизацию. Медитация может выводить нейроны, мозг, личность на новые самопроявляющиеся частоты.

Одна из таких частот может быть тем, что называют мудростью.

Доктор Дилип Джесте – сторонник «позитивной психиатрии», опирающейся на способности восстановления и роста. Джесте с коллегами проработали огромное количество материала с целью выделить главные характеристики мудрости, чтобы понять, можно ли ее использовать в психиатрическом лечении. Оказывается, мудрость – это не набор отдельных элементов, ее можно понимать как сложное преобразование, новое состояние существования, высший порядок. Не просто новое, но отличное, другое. В общем, размышляя о мудрости и других человеческих качествах, неврологи ушли от исследований отдельных областей мозга к изучению сетей, связей и ритмов.

Что такое мудрость с точки зрения медитации? В традиции випассаны мудрость понимается как осознание непостоянства и активация уравновешенности ума и сострадания. Считается, что мудрость – это прекращение цепляния за недолговечное тело и его ощущения, обретение спокойствия и служение обществу. Возможно, путь випассаны ведет к смещению главенствующих принципов личности, которое активирует более общие взаимосвязи во всем мозге. Это дает направление для размышлений над такими традиционными понятиями, как «освобождение» и «просветление». Новые обширные синхронизации мозговых клеток могут вести к новой организации личности, что проявляется в нашей жизни в виде спокойствия и служения.

Но если медитация действительно меняет нейронные системы, это будет иметь ценность, только если будет выражаться в улучшении жизни. Люди, а не их мозг, будут маяками Дхаммы.

Доктор МакКормик из Йеля предложил другой образ для описания обширных изменений состояния мозга. Он называет их «рев толпы». Все фанаты на стадионе свистят и кричат в решающий момент – поразительное количество шума в едином порыве. Регулярная практика медитации приводит

к такому ободряющему реву внутри нашей нервной системы. Не случайно, учение Будды в древних индийских текстах называли «рык льва». Гармония, которую нам дает медитация, может происходить от сетей нейронов, объединенных волной единообразных изменений. Уравновешенность, равностность от медитации может быть таким внутренним ободряющим ревом.

Совершенно случайно, утром 19 января 2015 года, в день моего выступления в Стерлинг Холле медицинского факультета Йеля, я прочитал в Фейсбуке, что в матче по американскому футболу между «Грин-Бей Пэкерс» и «Сиэтл Сихокс», в плей-офф, определяющем, какая команда получит шанс сыграть в Супер-Кубке, в конце четвертой четверти счет сравнялся и было назначено дополнительное время. Молодой квотербек «Сихокс» Рассел Уилсон сделал 35-ярдовый пасс Джермэну Кирсу, любимчику команды, родившемуся и выросшему в районе Сиэтла, и заработал тачдаун для команды, принеся ей победу в игре и в сезоне. Согласно этой новости в Фейсбуке, рев, поднявшийся на стадионе в Сиэтле, породил схожую с землетрясением сейсмическую волну, зафиксированную геологической лабораторией Университета Вашингтона.

И клетки, и люди могут включаться в общую деятельность, в которой они сохраняют свою индивидуальность и в то же время «режут в унисон». Невозможно понимать медитацию как личное исцеление, не принимая во внимание «рык льва».

Я надеюсь, мне удалось изобразить переплетение витков, которые объединяют мозг отдельного человека, людей прошлого, людей настоящего и людей будущего. Випассана – это медитация, Путь, сообщество, традиция, атмосфера, «рев толпы», наблюдаемый на уровне людей, мест и вещей.

Не буддизм

В конце следует еще раз отметить важный акцент, который Гоенка делал в своем учении: медитация випассана – это не буддизм. Буддизм – это огромная литература веры и сотни миллионов верующих с различными практиками и ритуалами, которых випассана не требует. Тем не менее, такую живую психосоциальную систему, как випассана, невозможно понять в полной мере, если оторвать ее от истоков и представить будущим поколениям вне контекста, в этой стерильной манере. Поэтому существует баланс.

Випассана не существовала бы без Будды – он открыл эту практику и указал на важнейшие правила и истины, которые необходимо постигнуть. Все вещи непостоянны и всякая привязанность приводит к потере. Свобода от привязанности увеличивает жизненное пространство. Чувство любви и доброты всегда идет вместе с благополучием и творит лучший мир. Вне зависимости от того как его воспринимают, как персонаж легенд или как историческую личность, Будда – это персонифицированное воплощение этой мудрости. Он – путеводная звезда практики: полное освобождение от страданий, вызванных привязанностью, и безупречное непоколебимое учение.

Учение Будды пропитано духом самосовершенствования и сострадания к тем, кто продолжает страдать. Поэтому, как мы увидели, Путь сохраняется отчасти, чтобы служить целям нашей личной медитации, а отчасти чтобы помогать другим людям, начинающим медитировать. Эта социальная грань Пути также включает благодарность и уважение. Когда Будду спросили, что его последователи должны чтить на Пути, он не стал превозносить себя. Он указал на уважение Дхаммы, законов природы, глубокое понимание которых ведет к освобождению от страданий.

Представьте на секунду, будто вы медитируете дважды в день и напрямую, через собственное тело и ум, постигаете мудрость непостоянства и непривязанности, которая начинает биться внутри вас и подстраивает внутренние часы вашего существа каждое утро и вечер. Представьте, будто у вас есть внутренняя опора трезвости и добрых намерений, даже если часто не удастся воплотить их в жизнь. Представьте, как вы каждый год посещаете курс медитации и время от времени встречаетесь со старыми друзьями на общих медитациях или других связанных с медитацией мероприятиях. Представьте себе жизнь, не противоречащую высшей реальности мира, каким мы его знаем: мы незначительные мимолетные облачка во Вселенной, в которой много галактик, но в то же время мы содержим и проявляем все законы Вселенной, несем в себе семена истины. Разве плохо постараться наполнить жизнь гармонией и уважением настолько это возможно, среди всех подстерегающих нас превратностей? Жизнь медитации, жизнь относительного спокойствия и рассудительности доступна вам прямо

сейчас. Это Путь, который не требует буддизма, но ведет по стопам Будды.

Многие люди сегодня не узнают привычной нам действительности в картине, изображаемой в древних текстах. Нужно обращаться к науке, к секулярному подходу, чтобы найти ценные подсказки. Слова Будды кажутся нам правдоподобными только в той мере, в какой мы ощущаем их реальность и значимость. Будда становится нашим учителем только в той мере, в какой делает его им наша практика випассаны.

Я хотел бы сказать

Я хотел бы сказать, что я живу обычной жизнью доктора, мужа, отца, писателя и друга. Кроме этого, я иду по Пути випассаны, медленно, но неуклонно, не выделяясь среди моих товарищей по сообществу випассаны.

Випассана никогда не занимала всю мою жизнь, как если бы она была ограничивающей религией. Когда я оглядываюсь назад, на свои прожитые 70 лет, я вижу отдельные слои, составляющие мою жизнь, и я по-прежнему чувствую благодарность к моим предкам, которые пересекли океан, чтобы я мог жить на свободе; к моим преподавателям в университете, которые расширили и усложнили мое мировоззрение; к моим родителям, которые направили меня по пути добросовестности и достатка; к моей жене, которая наполняла мою жизнь цветами и дружбой; к американским бунтарям в музыке и литературе, которые показали мне оптимизм «где-то очень высоко над этой стеной»¹; и ко многим другим моим предшественникам и старшим, говорящим со мной голосами книг или даже голосами самой Вселенной, как дрозды летней ночью своими песнями пробуждения и радости, которые старше любой книги. Люди были голыми и ходили в звериных шкурах, а дрозды уже пели все вместе. Эволюция длилась почти 4 миллиарда лет, чтобы появился мужчина и женщина. Меня взрастили и повлияли на мое воспитание гораздо больше источников, чем я могу себе представить.

Випассана была моим другом и моей силой, когда я преодолевал трудности, без которых не бывает ни одной жизни. Она также была моей путеводной звездой, направившей меня выше, а не просто вперед. В начале моей взрослой жизни она помогла мне выбрать направление, которому я следовал всю оставшуюся жизнь. В середине жизни она помогла мне держаться твердого курса среди требований, стрессов и напряжения, которые одолевают профессионала, родителя и главу семьи. В последние годы моей жизни она дала мне силу встретиться лицом к лицу с упадком, который сопровождает энтропию и распад всех составных вещей. Она – главное, благодаря чему я каждый день смотрю на свою жизнь, как на яблоко, вызревающее на ветви времени. Она также привела меня ко многим воодушевляющим ситуациям и встречам с общительными людьми. Я особенно ценю длительные курсы, которые я сидел в Индии, курсы, которые мы со Сьюзан провели в Израиле и Южной Африке, и несколько самостоятельных курсов, которые я себе устроил в хижине в лесу. Я ценю множество людей, которых я узнал до или после курсов, на общих медитациях, в моих просветительских поездках и во время недельных работ по обрезанию яблонь в центрах. Випассана закрепила меня на нити, уходящей назад, к Будде, и вперед к непознанному.

Пол Р. Флейшман, доктор медицинских наук, автор книги «Чудо: когда и почему мир начинает сиять», а также множества других книг. Награжден Американской ассоциацией психиатров за уникальный вклад в психиатрию и изучение религии.

¹ «Somewhere, so high above this wall» – строка из песни Боба Дилана «I Shall Be Released». (примечание переводчика)

Об авторе

Пол Р. Флейшман – профессор, доктор медицинских наук, автор многочисленных книг и статей. Изучал психиатрию в медицинской школе Йельского университета. В течение 30 лет был практикующим психиатром. За выдающийся вклад в гуманистическую и духовную сторону медицинских проблем удостоен премии Оскара Пфистера, вручаемой Американской ассоциацией психиатров.

Доктор Флейшман практикует медитацию випассана под руководством С. Н. Гоенки в течение тридцати лет. Он является учителем випассаны, ответственным за объяснение випассаны для профессиональной аудитории на Западе.

Курсы медитации випассана в традиции Саяджи У Ба Кхина, как ее преподает С. Н. Гоенка на русском языке

Россия

Центр медитации «Дхамма Дуллабха», Московская область, деревня Авсюнино
<http://www.ru.dhamma.org>,
+7 985 291 32 04

Курсы также проводятся в Ленинградской области, Екатеринбурге, Новосибирске. Информацию о датах проведения курсов смотрите на сайте <http://www.ru.dhamma.org>

Украина

Информация о курсах в Украине www.ua.dhamma.org

Латвия

Информация о курсах в Латвии www.lv.dhamma.org

Израиль

Некоторые курсы в центре Дхамма Памода сопровождаются русским переводом, информация о курсах courses.dhamma.org/en/schedules/schpamoda

Киргизия

Информация о курсах в Киргизии courses.dhamma.org/ru/schedules/noncenter/kg

Индия и другие страны мира

Аудио записи с русским переводом материалов 10-дневного курса есть во многих центрах по всему миру. Информация о курсах в мире <https://www.dhamma.org/ru/index>