



УДК. 165.1

РЕЛИГИОВЕДЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕДИТАТИВНОЙ СЕССИИ БУДДИЙСКОЙ ТРАДИЦИИ МАХАЯНЫ В ИЗЛОЖЕНИИ ДОСТОПОЧТЕННОГО ГЕШИ ДОГИ

Д.А. ГОЛОВКО*Тульский
государственный
педагогический
университет
им. Л.Н. Толстого**e-mail: celine@list.ru*

В статье рассматриваются основные принципы и этапы проведения медитативной сессии в традиции буддизма Махаяны как религиозной практики, направленной на изменение направления потока сознания участников в состояние умиротворения и интуитивной мудрости, а так же ее прикладное значение и тенденции влияния на современное европейское общество.

Ключевые слова: медитация, буддизм Махаяны, классификация и типология медитативных практик, буддийская этика, Абхидхарма, философская психология, ориентализм в европейском сознании.

Данная статья представляет собой комментарии к содержанию медитативной сессии, проводимой Достопочтенным Гешей Догой, членом Австралийского Института Тары – частью ОРМТ (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) – международной некоммерческой организации, основанной в 1975 году ламой Тубтенем Геше, основной деятельностью которой является передача буддийской традиции Махаяны.

Геше Дога преподает в Австралийском Институте Тары с 1984 года и является одним из ведущих специалистов в области обучения традиции Махаяны. Текст его лекции, прочитанной 04.07.2012 в Австралийском Институте Тары, был записан и отредактирован Достопочтенным Лобсангом Еше и переведен на русский язык автором данной статьи. Текст сессии на русском языке представлен для ознакомления российских религиоведов с примером преподавания основ медитации в буддийской общине школы Махаяны для австралийских слушателей в виде публикации статьи на интернет – сайте (см. ссылку в списке литературы).

Согласно мнению доктора исторических наук Андросова В.П., буддийская медитация – обобщающее условное название, которым европейские учёные обозначают основные духовные практики, нацеленные на достижение главных целей буддийской культуры: освобождение от сансары (круговорота рождения и смерти)¹, достижение нирваны, обретение состояния архата и Будды, любви, сострадания и невозмутимости. В буддизме принято считать, что медитация – это триединый комплекс внимания, сосредоточения и интуитивной мудрости. Термин «медитация» недостаточно точен, поскольку носит обобщающий характер: его используют при переводе десятков доктринальных понятий с множества языков, и им обозначают целый ряд духовных практик, относящихся к нескольким стадиям работы с сознанием и достигнутым уровням сложности (дхьяна, самадхи, випассана, шаматха, самапатти и т. д.)².

В современном своем виде буддизм имеет три классических ответвления или традиции: Хинаяна (санскр. – малая колесница), Махаяна (санскр. – большая колесница) и Ваджраяна (санскр. – алмазная колесница)³. Во всех этих школах имеются свои медитативные практики с присущими им индивидуальными особенностями. Каждая практика имеет свое специфическое прикладное значение, однако, общим для всех практик является стимул к умственной концентрации и осознанности внимания во время медитации на определенном монотонно повторяющемся действии. Главным содержанием практики

¹ <http://ru.wikipedia.org/wiki/Сансара>

² В.П. Андросов, Буддизм Нагарджуны: Религиозно – философские трактаты – М.,: Изд. Восточная литература РАН, 2000. – С. 375.

³ К Ваджраяне относят тантрические школы северного буддизма, в то время как Махаяна представляет собой классический и наиболее распространенный вид буддизма, в то время как Хинаяну современные буддологи относят к части пути к Просветлению. (прим. автора).

медитации является достижение состояния пресечения процессов всех видов восприятия и мышления. Последователи современного буддизма прибегают к чрезвычайно широкому спектру методов концентрации и созерцания предмета медитации. Так, первая из наиболее ранних, еще тхеравадинских⁴ классификаций, классическим компендиумом методов которой, являются медитации, сведенные в единую стройную систему, изложенные в труде “Путь очищения” (пали Visuddhimagga) – это трактат, созданный в 5 в. н.э. Буддагхошей, именуемый Путем очищения⁵. Путь очищения содержит в себе этап “шила” – соблюдение предписания десяти начальных практик поведенческих предписаний морального плана: 1. Памятование о Будде. 2. Памятование о Дхарме. 3. Памятование о Сангхе. 4. Памятование о шила (правилах поведения монаха). 5. Памятование о щедрости. 6. Памятование о божествах. 7. Памятование о смерти. 8. Памятование о собственном теле и о тридцати двух частях, из которых оно состоит. 9. Памятование о дыхании. 10. Памятование о мире.⁶ Данный список является очень древним и встречается в самых разных источниках. И, кроме этих десяти памятований, Буддагхоша перечисляет еще тридцать тем или предметов медитации. Среди них десять касин, или объектов созерцания: земля, вода, огонь, воздух; цвета: синий, желтый, красный, белый, а так же свет и ограниченное пространство. Земля созерцается в виде круга, вылепленного из глины; воду наливают в чашу, и так созерцают ее, касиной пространства служит круглое отверстие в стене, сквозь которое видно небо⁷. По мнению Д.В. Поповцева, в практике касин мы имеем дело с зародышем всех последующих форм визуализации, которые были распространены в буддизме Махаяны. Данную классификацию мы можем назвать одной из первых, однако находим ее не очень удобной в употреблении для описания медитативной сессии, отраженной в анализируемом нами тексте. И, хотя из трактата “Путь очищения” вышло большинство медитативных буддийских практик, описание типов медитаций в выше названном тексте видится нам несколько примитивным.

Согласно альтернативной классификации классической йоги Патанджали, основной целью которой является работа с умом практикующего, выделяет две группы видов медитаций и четыре их типа по тонкости объекта: Сагу – на – дхьяна и (санскр. – медитация с формой) и Ниргуна – дхьяна (санскр. – медитация без формы). В первом случае медитирующий направляет свое сознание на работу с каким – то объектом, имеющим строго определенную форму (например, цветок, пламя свечи, картина – пейзаж, образ святого и т.д.). Во втором уровне практики, считающемся по уровню выше, чем Сагуна, объектом медитации являются не имеющие формы объекты – понятие Брахмана, сущность Парамиты (“мировой души”), смысл и значение Дхармы, Ахмисы, Сатьи, свойства великой Пустоты (Шуньяты) и т.д.⁸

По типу тонкости объекта, медитации делятся на: 1. Стхула – дхьяна (грубоматериальная медитация): над предметами из грубой материи; 2. Джетир – дхьяна (световая медитация): над пламенем свечи, на солнце, и т.д.; 3. Бинду – дхьяна (точечная медитация): над точкой между бровями, кончиком носа и проч.; 4. Сукшма – дхьяна (тонкоматериальная медитация) над объектами “тонкого” мира – энергетическими центрами (чакры), световыми вспышками “перед внутренним взором”, которые можно видеть при закрытых глазах, и т.п.⁹. Предложенная классификация медитации, основанная на системе йоги Патанджали видится нам наиболее приемлемой для использования, так как сама традиция данной йоги направлена на работу с умом индивидуума. Тот же объект высту-

⁴В буддизме Махаяны практики медитации имеют свои естественные «заимствования» из Тхеравады по причине ее наиболее раннего оформления и, соответственно, наиболее раннего закрепления положений принципов и систем медитации. Хотя, по сути, принципы практики обоих направлений имеют один и тот же исток – первоначальное учение Будды, переданное им при жизни. (прим. автора).

⁵ Поповцев Д.В. Бодхисаттва Авалокитешвара. История формирования и развития Махаянского культа – СПб.,: Евразия, 2012 – С. 38.

⁶ Там же. С. 38 – 39.

⁷ Там же. С. 39.

⁸ Каптен Ю.Л. – Основы медитации: вводный практический курс, Спб., Андреев и сыновья, 1991., – С. 65.

⁹ Там же. С. 69.



пает предметом манипуляций и изучения в традиции школы Махаяна. Кроме того, классификация Патанджали представляет собой наиболее емкое описание возможных типов медитаций.

Используя данную классификацию, мы можем отнести анализируемую медитативную сессию школы Махаяна к первому уровню Сагуны – дхьяны и подвиду Стхула – дхьяна, так как представленный вид медитации представляет собой концентрацию практикующего на естественном ритме собственного дыхания. Как было отмечено выше, сама суть и конечный смысл медитации заключается в прекращении мыслительных процессов и восприятия практикующего, что теоретически ведет к Просветлению. Однако, стоит отметить, что в случае исследуемого текста, практика проводится для слушателей, только начинающих свой путь как в медитации, так и на пути к Просветлению через буддизм Махаяны. Так как, по мнению самого учителя данной практики, состояние ума начинающих пребывает в “смятении”, поэтому Достопочтенный Лама Геше Дога преподносит смысл медитации (этой ступени) в качестве инструмента, позволяющего разуму индивиду стать яснее и обрести позитивный настрой¹⁰, не более.

Считается, что медитация позволяет усмирить свой разум и свести к минимуму ту склонность к негативному мышлению, которая свойственна, в той или иной мере, каждому индивиду, и особенно представителям европейской культуры. Именно поэтому автор данной сессии, не забегая вперед, повествует о состоянии практикующих “здесь и сейчас” – он рассматривает их нынешнее положение, не анализируя то, кем они могли быть в прошлом или кем станут в будущем. Эта особенность буддийского обучения является собой пример специфического взгляда на мир, основанного на работе с данностью. Мы должны временами напоминать себе о том, что мы медитируем для формирования у нашего разума гибкости и позитивного настроения. Это – наша основная цель медитации и причина того, почему мы практикуем.¹¹ – утверждает в своей речи Достопочтенный Геше Дога.

Далее в лекции говорится о морально – этической составляющей понятия “хорошего человека”, так как данное понятие неразрывно связано в традиции Махаяны с качеством самого практикующего. Согласно учению данной школы, практика нравственной дисциплины является главной причиной рождения человеком, а потому, практикующие Махаянской традиции должны придерживаться нравственных и поведенческих обетов. Всего существует восемь их групп, первые три из которых относятся к обетам для мирян, а остальные пять – к обетам монашеским.

Итак, восемь групп обетов: 1. Обеты ньяны – однодневные обеты, 2. Обеты геньяны – обеты мирянки, 3. Обеты геньяны – обеты мирянина, 4. Обеты гецулмы – обеты новообращенной монахини, 5. Обеты гецулпы – обеты новообращенного монаха, 6. Обеты гелобмы – предварительные обеты, принимаемые до полного посвящения, 7. Обеты гелонгмы – обеты полностью посвященной монахини, 8. Обеты гелонгпы – обеты полностью посвященного монаха¹². Достопочтенный Геше Дога так определяет понятие “хорошего человека”: Мы все осознаем, необходимость быть человеком с хорошим поведением, но что значит “хорошим”? Быть и иметь высокие моральные качества или обладать воспитанностью – все это не зависит от того, как человек одет. Быть опрятным не означает быть “хорошим”, так же как и иметь хорошее образование. Когда мы рассматриваем понятие “хорошего человека”, под таким углом, мы должны понимать, что внешние условия отнюдь не играют определяющей роли. Лишь личность имеет значение. Если она искренне снисходительна, добра и тактична, человека можно назвать “хорошим”.¹³ Данный отрывок служит наглядным доказательством стремления буддизма к положительному влиянию на человеческую личность, так как в данном тексте приводится интерпретация буддизмом моральных качеств достойного человека и намек на незначи-

¹⁰ Геше Дога, Промежуточные этапы на пути к Просветлению, Виктория, Австралия, Институт Тары, 2012. – С. 1.

¹¹ Там же.

¹² Геше Келтсанг Гьятсо – Обет Бодхисаттвы. – Спб.: Утпала, 2002 – С. 4.

¹³ Геше Дога, Промежуточные этапы на пути к Просветлению, Виктория, Австралия, Институт Тары, 2012. – <http://proza.ru/2012/10/13/203>



тельность внешней атрибутики, такой как одежда или качество образования для детерминирования того или иного индивида в выше указанном качестве. Это определение может показаться очевидным, однако сегодня все больше и больше представителей социума при формировании индивидуально – культурных концептов рассматриваемого понятия включают в них образование и внешнюю атрибутику, что не совсем соответствует критериям истины. И положительная работа, проделываемая Достопочтенным Ламой Геше Догой, заключается в напоминании того, что же значит и всегда значило понятие “хороший человек”, как нам кажется, на самом деле.

Из структуры изложения материала лекции следует вывод о том, что представители Учения делят свои сессии на четыре части – теоретико – философскую, медитативную, вопросительную (часть, которая предназначается для объяснения на примерах применения буддийских доктрин Махаяны или ее обетов в мирской жизни) и заключительную медитативную части.

Первая часть проходит в размышлениях автора над мотивацией совершаемой медитативной сессии, объяснении принципов ее формирования. Действительно, создание сознательной мотивации служит главной основой практики в каждой из школ буддизма в целом. Стоит отметить, что в своих размышлениях о важности настроения и самой медитации, Достопочтенный Геше Дога не упоминает об основной цели практики на пути Махаяны, которая заключается в том, что бы творить благо всем живым существам. Мы связываем это с тем, что, возможно, аудитория, скорее всего, же уже была об этом осведомлена. Тем не менее, автор уделяет повышенное внимание объяснению того, почему индивиду бывает столь затруднительно справиться со своим сознанием: Выявление негативных состояний не происходит естественным путем по причине движения мыслей по окольным тропам, ведущим к заблуждению. Наш негатив может укрываться глубоко внутри до тех пор, пока что – то ни начнет идти не так. Если мы не следим за собой, то отрицательные качества нашего характера могут с легкостью выйти наружу при незначительной провокации. Постоянный хаос, царящий в наших головах, приводящий к подобным результатам, направляет нас каждый раз, либо к нанесению вреда самим себе, либо к самозащите. Однако, даже будучи взволнованным, несущественными причинами, наш разум не потеряет контроль, если мы будем постоянно уделять ему внимание и последовательно заниматься практикой медитации¹⁴. Данное сообщение о негативном настроении повторяется в тексте несколько раз, что говорит о стремлении автора посеять в умах слушателей интеллектуальное осознание проблем ума, буруемого страстями и культуру коррекции сознания.

Вторая часть медитативной сессии представляет собой непосредственно медитацию. Пред началом практики Достопочтенный Геше Дога напоминает о необходимости культивации внутри сознания правильной мотивации: учения поясняют, что мотивация имеет важнейшее значение, чем бы мы ни занимались, поэтому мы должны установить для себя, зачем мы медитируем. Высшей мотивацией будет являться медитация ради искренней доброты, любви и сострадания ко всем живым существам для пользы в дальнейших перерождениях. Наша мотивация будет возрастать с течением практики, но будет очень полезна для достижения того состояния сознания, в котором оно устремится к следующим намерениям: начиная с этого момента и далее я не буду совершать тех действий и поступков, которые ранят живых существ, и сделаю все возможное, что бы приносить им пользу¹⁵.

Далее следует перенос внимания на естественный ритм дыхания практикующих, и последующие несколько минут аудитория проводит в данном состоянии.

Третья, предпоследняя часть сессии представляет собой форму ответов на вопросы слушателей. Наиболее значимым вопросом данной сессии стала проблема употребления спиртного среди молодежи. Суть заданного Достопочтенному Геше Догге вопроса заключалась в том, каким образом не употреблять алкоголь на мероприятиях и одновременно тем самым не проявить неуважения к окружающим. Комментарий Достопочтенного Ге-

¹⁴ Геше Дога, Промежуточные этапы на пути к Просветлению, Виктория, Австралия, Институт Тары, 2012. – <http://proza.ru/2012/10/13/203>

¹⁵ Там же.



ше Доги мы приведем в виде тезисов. Итак, по его мнению для сохранения трезвого состояния ума в приведенной ситуации необходимо: а) употреблять безалкогольные напитки б) приносить с собой собственные безалкогольные напитки в) употреблять небольшое количество спиртного на протяжении длительного количества времени г) не поддаваться влиянию окружающих, а руководствоваться собственным разумом и интроспекцией¹⁶.

Анализируя данные советы мы пришли к выводу, что они несут в себе некоторую “наивность” хотя бы потому, что сказанное Достопочтенным Геше Догой известно практически любому европейскому обывателю. Мы полагаем, что мысли Достопочтенного Геши Доги относительно деструктивной зависимости от напитков, содержащих в себе этиловый спирт, безусловно, представляют попытку оградить слушателей советом от негативного влияния последних, но кажутся нам мало убедительными. Однако с нашей стороны было бы, по крайней мере, неразумным ожидать от духовного лица советов нарколога. Перечисленные тезисы автора лекции указывают на его стремление оказать позитивное влияние на личности воспринимающих его индивидуумов в рамках передаваемого им философско – религиозного учения.

Четвертая и заключительная часть сессии представлена в виде медитации на звукосочетания мантры Будды Шакьямуни: ТАТХАЙАТА ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНАЙЕ СОХА. В данном случае практикующие переносят внимание не на ритм дыхания, а на произносимые извне звукосочетания слогов мантры. И, хотя объект внимания меняется, принцип концентрации остается тем же.

Надо сказать, что проведение сеанса медитации приблизительно в середине лекции является не только примером для самостоятельной дальнейшей практики слушателей, но, на наш взгляд, еще и важным методическим приемом в системе буддийского обучения. Сознательно освободив мозг в середине лекции от мыслей и внешних раздражителей, переведя его в режим восприятия монотонного ритма дыхания на несколько минут, индивид получает возможность некой паузы или передышки от процесса активного восприятия новой информации. Будучи эффективным превентивным методом диссоциации внимания от информационной перегруженности, медитация несомненно положительно влияет на эффективность дальнейшего восприятия знаний для оставшейся части сессии. Вторая же заключительная медитация на звук мантры призвана не только закрепить навык самостоятельной медитации, но и дать возможность, как мы полагаем, памяти и подсознанию практикующего индивида время для первичной обработки полученных на сессии знаний.

Важность сессии заключается в описании базовой техники медитативной практики – концентрации на простых объектах для освобождения ума от состояния эмотивной перегруженности и обретения чистого объективного мышления. В ней так же рассматриваются некие социальные проблемы в качестве примеров того, как ложное отношение к собственной личности провоцирует деструктивное поведение индивида. Содержание сессии излагается простым разговорным языком, доступным для понимания широких масс населения. Текст включает в себя многократные повторения одной мысли с интервалом в два – три абзаца. Отсутствуют яркие градации и эмоциональная окраска при дескрипции и экспликации явлений эмоциональной перегруженности, состояния смятения сознания, чувства тревоги и социальных проблем, что положительно сказывается на подсознании слушателей, так как использование нейтральных эпитетов формирует на подсознательном уровне нейтрально – отстранённый взгляд на те или иные явления окружающей действительности.

Помимо этого, лектор приводит некую схему поведения в социальных условиях, обеспечивающую отсутствие девиантного поведения и одновременную блокировку негативных интерференций во внутренний мир человека. Так, из текста сессии мы можем сделать вывод о том, что современный буддизм Махаяны представляет собой не только систему, состоящую из религиозных элементов, законов Параманаварттики¹⁷ и этических принципов,

¹⁶ Геше Дога, Промежуточные этапы на пути к Просветлению, Виктория, Австралия, Институт Тары, 2012. – <http://proza.ru/2012/10/13/203>

¹⁷ Параманаварттика – перевод с санскр. «Истолкование источников Знания», стихотворный трактат, написанный индийским логиком Дхармакирти приблизительно в 7 в. До н.э., ставший позднее заключительным этапом реформы буддийской логики (прим. автора).

проповедуемых адептами данной школы, но и важный механизм социальной адаптации для представителей столь многоклассового и поликультурного, западного общества.

Сегодня все больше и больше его представителей обращают свой взор к восточному буддийскому миропониманию и отношению к действительности. Возникает вопрос, в чем секрет столь высокой восприимчивости западной христианской ментальности к буддийским символам категориям и понятиям? Нам кажется, что ответ на данный вопрос лежит в книге Р. Генона «Кризис современного Мира». Его мысль о том, что многовековая «потерянность» христианских символов и принципов донесения вечных ценностей до мирян, толкает людей на поиски Истины в восточные религии, непривычные европейскому разуму, что их символы, которые, в силу исторических событий, еще не потеряли своей необычности, а потому, совершенно иначе воспринимаются – обретает все большую актуальность, особенно в наше время.

Буддизм Махаяны, во всей его классичности, видится нам не столько новой европейской верой, сколько некой психологической гимнастикой. Еще Карл Густав Юнг, рассуждая о феномене восточного самопознания, говорит о том, что представители древних восточных цивилизаций тысячелетиями упражняли свой ум в интроспективной психологии.¹⁸ И, действительно, духовный опыт восточных практик (будь то какой – либо вид йоги или пешее паломничество для совершения священной коры вокруг горы Кайлас), представляет собой грандиозный инструмент самоанализа и само осознания для разума западного человека.

Обладая «седативным эффектом»¹⁹ для воспаленного европейского сознания, принципы буддизма как правило легко усваиваются представителями современного общества. Данная практика создает предпосылки для той степени внутреннего внимания, позволяющей человеку приступить к преодолению духовного кризиса, совершить необходимую духовную работу.

Иллюстративен пример одной из притч дзен – буддизма о переполненной чаше и возможности ее наполнения чем – то новым только после полного опустошения последней. Так же и с представителем любой ментальности, решившим понять и познать другую религию. Мы полагаем, что это требует титанических усилий и очень сложных психоэмоциональных трансформаций. Сложность возникает не только из – за возникновение языкового барьера, но и по причине совершенно иной структуры и формы понятийного аппарата. И, главным, на наш взгляд, основанием восприятия буддизма представителями западной культуры, является утилитарное использование его элементарных медитативных практик в виде психологических методик работы с возникающими в сознании индивида кризисами. А так же с целью их заблаговременного предотвращения.

Европейское сознание, как мы полагаем, нуждается в способе работы с эмоциями и мыслями. Один из таких способов предлагает нам практика буддийской традиции Махаяны, описываемая ее представителем – Достопочтенным Геше Догей. Представленная в сессии медитация является базовой для практикующих начального уровня. Эффективность ее интеграции, на наш взгляд, заключается в простоте и доступности изложения и совершения, а так же в отсутствии какой бы то ни было специфической ритуальности. Как видно из самого текста сессии, проводимая практика направлена, прежде всего, на концентрацию внимания и устранение потока мыслей. В ней не идет речи об изменении взгляда на такие фундаментальные духовные понятия как вера или представления человека о родной культуре, при этом, говорится о пагубном влиянии невнимания к собственному сознанию, вреде алкоголя, необходимости самодисциплины, и т.д. Таким образом, мы видим, что деятельность представителя буддийской общины – Достопочтенного Гешы Доги по обучению медитации может оказать положительный эффект на слушателей его курса и внести посильный вклад в разрешение духовных проблем личности.

Список литературы

1. В.П. Андросов, Буддизм Нагарджуны: Религиозно-философские трактаты — М.: Изд. Восточная литература РАН, 2000. — 782 с.;

¹⁸ Юнг К.Г. Символическая жизнь. — М.: Cogito centre, 2010 г. — С. 74.

¹⁹ http://ru.wikipedia.org/wiki/седативный_эффект



2. Д.В. Поповцев, Бодхисаттва Авалокитешвара. История формирования и развития Махаянского культа – СПб.,: Евразия, 2012 – 470 с.;
 3. Каптен Ю.Л. – Основы медитации: вводный практический курс, СПб., Андреев и сыновья, 1991., – 319 с.;
 4. К.Г. Юнг, Символическая жизнь, М.,: Cogito centre, 2010 г. – 325 с.;
 5. Геше Келтсанг Гьятсо, Обет Бодхисаттвы, СПб.,: Утпала, 2002 – 136 с.
- Электронные ресурсы:
1. Адрес размещения текста сессии: <http://proza.ru/2012/10/13/203>
 2. <http://www.tarainstitute.org.au>
 3. <http://ru.wikipedia.org>.

THEOLOGICAL ANALYSIS OF THE MEDITATIVE SESSION OF MAHAYANA TRADITION BY VENERABLE GESHE DOGA

D.A. GOLOVKO

*Tula State Pedagogical
Institute Named
After L.N.Tolstoy
e-mail: celine@list.ru*

The article highlights main basic concepts and stages of the meditative session of Mahayana tradition, its religious practices. It analyses the session as a way of consciousness – flow – transferring to the way of intuitive wisdom and pacification and also its practical value for modern European society and its influence on it.

Key words: meditation, Buddhism of Mahayana, typology and classification of meditation practices, Buddhism ethics, Abhi Dharma, philosophical psychology, orientalism in European consciousness.