

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана (фрагменты)

### 1. НАЧАЛО

В последнее время появилось великое множество книг о медитации. Некоторые из них превосходны и рассматривают предмет как нечто такое, чем мог бы заняться обычный средний человек, не рискуя при этом прослыть эксцентричной личностью. Другие чрезмерно насыщены техникой и сложны. Они создают у читателей впечатление, что придерживаться требуемого ими порядка занятий и выполнять все процедуры смог бы только какой-то сверхчеловек. Моя цель – не в том, чтобы увеличить число печатных руководств: я хочу рассказать о собственном опыте прохождения специального курса медитации в центре Саасана Йита в Рангуне. Думаю, что это может оказаться интересным и для других – не потому, что я обладаю какой-то особой способностью к медитации или специальными знаниями, а как раз в силу противоположной причины. Я не наделен никакими особенными психическими качествами или мистическими наклонностями; несомненно, в духовном отношении я – не более чем средняя личность, и ступень, до которой я сумел довести этот курс сатипаттхана во время своей поездки, мои переживания в процессе глубокого проникновения в свой ум, результаты тренировки – всего этого мог бы ожидать и любой другой человек, временно отложивший для той же цели свои повседневные занятия.

Как будет объяснено ниже, в течение курса мне пришлось решительно изменить свои привычки в области питания и сна. Мой распорядок дня, возможно, покажется слишком суровым, чтобы принять его добровольно. Но фактически, западные привычки отпали от меня без никаких усилий, и это не создало никаких неудобств, – по всей вероятности потому, что темп моей жизни до сих пор был явно заниженным. И, конечно, во время обучения я находился среди множества людей, занятых тем же, что и я; мое положение напоминало положение подростка, поступившего в новую школу: он легко входит в новую рутину, не ощущая, что иногда она оказывается необычайно утомительной.

В Бирме проведение такого особого курса является для мирян вполне обычным делом: многие бирманцы – в их числе и некоторые выдающиеся общественные деятели этой страны – отправляются в один из медитационных центров для периода строгой практики медитации, который обычно длится не менее шести недель. Это происходит один или два раза в период их деловой жизни, а также, разумеется, еще раз после отхода от дел. Во время моего пребывания в Центре среди многих других посетителей там оказался только что вышедший в отставку начальник полиции Рангуна – он проходил “восстановительный курс”. Однажды, заглянув ко мне, он объяснил, почему чувствует необходимость пройти этот курс. В соседней с моей келье находился молодой человек, владелец нескольких фабрик пастеризованного молока, снабжавший своими продуктами весь Рангун. Он оказался весьма активным мирянином, уже однажды прошедшим курс подготовки в центре Саасана. Правда, мне кажется, что он относился к курсу не так серьезно, как и другие, потому что его ежедневно навещала жена, и он был склонен к общению с другими “студентами”.

Хотя в центре не существовало никакого надзора за выполнением распорядка дня, здесь крайне неодобрительно относились к разговорам и чтению. Это в особенности касалось тех, кто проходил курс строгой медитации, а для находившихся там монахов такое времяпрепровождение было строго запрещено.

Может быть, читателя заинтересует вопрос о том, что заставило меня решиться испытать свои силы в медитации, – и почему мне пришлось для этой цели избрать буддийский монастырь. Оба эти вопроса весьма существенны, а поскольку оправданность данной книги зависит от ответов на них, я хотел бы немного отклониться от главной линии повествования и выяснить с самого начала, что стало побудительной причиной и основанием для этого поступка, который многим моим друзьям показался по меньшей мере необычным. (“Улучшения” современной цивилизации)

Немногие из нас по своей воле сменили бы свой нынешний образ жизни на условия, существовавшие, скажем, двести лет назад, если бы не могли при этом получить гарантии, что при таком обмене они окажутся среди обеспеченного класса. Но даже и тогда, несмотря на романтическую окраску жизни тех дней, как это видно в кинофильмах и множестве романов, мы обнаружили бы неустроенную, грубую, зачастую антисанитарную и малопривлекательную жизнь. Лишенные украшений ложной романтики, неудобства и недостатки тех дней резко выступают наружу, когда на них смотрят из более счастливого опыта нашей нынешней

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) жизни. Сейчас мы настолько свыклись с комфортом и удобствами, что если бы нам пришлось навсегда обосноваться в условиях, где они отсутствуют, это было бы для нас шоком, разрушающим все иллюзии.

Впечатления точно такого же рода, очевидно, вынес бы из условий нашей современной жизни человек, который будет жить двести лет спустя; но нам, живущим в этих условиях, трудно обнаружить вещи, которые для нас разрушительны. Мы привыкли к ним, мы соглашаемся с ними и во многих случаях даже не понимаем их вреда. К тому же, если некоторые люди и замечают, что некоторые привычки и обычаи нашей цивилизации оказывают на нас дурное влияние, они мало что могут изменить. Волна прогресса приносит с собой эти вредные последствия, и они переходят дальше под прикрытием тех преимуществ, которые с ними связаны. Но отдельный человек может сделать очень немного, чтобы уменьшить объем работающих вокруг него разрушительных сил, даже если он знает об их существовании и способен их заметить. Эта книга как раз главным образом выражает точку зрения отдельного человека на те явления, которые имеют тенденцию подавлять нашу способность противостоять внешним обстоятельствам. Требуется по-новому понять источник такой способности, а также знать своеобразную технику для ее развития. Но нам самим трудно проявить достаточно энтузиазма для какой бы то ни было решительной переориентации нашей точки зрения. В целом мы слишком удовлетворены улучшениями, которые ввели в свой образ жизни, чтобы обратить внимание на то, что происходит вокруг нас. Мы не испытываем искушения взглянуть на сегодняшний день глазами будущего.

Многие из тех перемен, которые принесли с собой за последние сто пятьдесят лет гигиена и разнообразные приспособления для наших удобств, оказались не совсем полезными. Мы значительно увеличили процент людей, достигающих старости, не имея в то же время возможности предоставить им нечто лучшее, чем просто существование. Мы искоренили многие болезни, являвшиеся несчастьем для целых народов и истреблявшие множество людей; вместе с тем мы породили новые и еще менее поддающиеся лечению недуги. Мы в огромной степени уменьшили человеческие страдания и увеличили число массовых развлечений, не имея возможности сделать их конструктивными. Фактически, мы лучше обеспечены, устроены и защищены, гораздо лучше образованы (если знать, что это такое), чем наши предки двести лет назад. Однако нам угрожает опасность чрезмерной огражденности от таких явлений, которым тело могло бы сопротивляться самостоятельно. Разумеется, степень нашей безопасности далека от идеальной. И мы открыли себя целому сонму скрытых и гораздо более сложных расстройств. Мы живем в условиях стерилизации, иммунизации и профилактики; эти меры будут продолжаться до тех пор, пока мы не окажемся заполненными всевозможными превентивными средствами, включая и те, которые предохраняют нас от микроорганизмов, привыкающих к самым надежным нашим лекарствам. Таким образом у тела оказывается все меньше и меньше причин строить свою собственную защиту.

Но физический аспект чрезмерной безопасности, конечно, не является наихудшим из так называемых "улучшений" жилищных условий. Постоянное возбуждение, свойственное современной жизни, переполняет все наше существо во время бодрствования, а нередко и во время сна. Быстрая смена событий в частной, национальной, международной, а в недалеком будущем и планетарной жизни все время заставляет нас перескакивать от одного напряжения к другому, от одной эмоции к другой, вследствие чего оказываются перегруженными наши надпочечники. Если же в этом лихорадочном возбуждении наших нервов наступает какой-то перерыв, мы чувствуем скуку. Мы привыкли к постоянному возбуждению чувств и не знаем, чем занять ум, когда оно отсутствует. Кроме того, симптом скуки заглушается лекарствами. Есть средства, вызывающие расслабление, и есть средства для того, чтобы подстегивать нас, когда расслабление закончилось. Существуют средства, чтобы погружать нас в сон, существуют и другие – для пробуждения. С мозгом происходит то же самое, что и с телом: его освобождают от большей части природной нагрузки, – но с гораздо более серьезными и далеко идущими последствиями: его защитные возможности оказываются подорванными, и сила, которую он содержит внутри себя, не в состоянии выработать естественного противоядия. Необходимость врожденного противоядия от возрастающего нервного напряжения, которому мы в настоящее время подвергаемся и в нормальных условиях, – дело чрезвычайной важности. Но пока такого противоядия не существует.

"Но посмотрите, – может возразить кто-нибудь, – как легко сейчас любому человеку воспользоваться каким-нибудь видом отдыха; а с сокращением рабочего времени благодаря автоматизации здесь открываются еще более широкие возможности!" Но подобная перспектива грозит появлением даже большего числа болезней, возникающих от нервного напряжения, – если эту опасность вовремя не заметят и не примут меры к тому, чтобы подготовить людей для жизни в условиях незанятости. Ведь во многих случаях отдых означает лишь введение серии

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) напряжений другого типа, и подлинный отдых остается почти неизвестным. Это утверждение может звучать преувеличением, касаться пессимистической картиной такого существования, которое, в конце концов, является разумным и приятным. Может быть, так оно и есть. Но верно и то, что мы в значительной степени утратили искусство расслабления; и то, что заменяет – или во многих случаях безвозвратно заменило – более спокойные занятия прежних дней, не требует от нас участия и не приносит нам успокоения. Мы становимся наблюдателями немногих, а эти немногие оказываются высшими специалистами, обеспечивающими нас тем, в чем, как нам кажется, мы нуждаемся. Именно это наблюдение за тем или иным исполнителем и одновременное отождествление себя с ним приносит нам вред. В кино мы сочувствуем радости или муке героя или героини, как если бы они были нашими собственными. Во время футбольного матча именно наши ноги забивают гол или бьют мимо ворот. И снова наши эмоции выходят из границ, а надпочечники оказываются вынужденными реагировать на эти события, как будто мы сами являемся их участниками. У каждого, кто приостанавливается, чтобы подумать, куда ведет подобный образ жизни, возникает сильное желание хоть на мгновение остановить это возбуждение, ощутить освежающую силу спокойствия и мира; внести в свою квартиру в Челси неизмеримое спокойствие гор; перенести в суету повседневной жизни радость благоухающего весеннего луга. Сравнительно легко сесть в самолет и улететь к горам и озерам Швейцарии; но становится все труднее и труднее возобновить чувство, –слишком безличное, широкое и всеохватывающее, чтобы его можно было назвать эмоцией, – которое охватывает наш ум, когда мы оказываемся лицом к лицу с величественной красотой природы. Прогулка на самолете не может заменить его; в лучшем случае она лишь на время приостановит процесс распада. Но, к несчастью, мы думаем иначе. В действительности ум не нуждается ни в горах, ни в море для того, чтобы всколыхнуть свои недра или раскрыть свои богатства. А мы забываем об этом; и если не содействовать развитию способности ума восстанавливать свои силы, мы утратим чувство собственной неповторимости и превратимся в незначительную частицу массового ума.

Нам необходимы две вещи: культивирование чувства отвлечения от внешнего мира и уход во внутреннее уединение, где самопроизвольно возникает безопасность, где сила проявляется не в действии, а в безмолвном согласии. Нам необходимо также развитие постоянной изолированности от потрясений и напряжения современного образа жизни.

Эти мысли постоянно возникали у меня в течение всей жизни, которая в большей своей части была энергичной и деятельной. Однако в ней имелось много возможностей для спокойных размышлений – возьмем, например, вахтенного офицера на мостике корабля ночью, вдаль от оживленных путей; никакие заботы не нарушают тишины долгих часов, и единственным фоном для размышлений оказывается звук разрезаемой воды и ее плеск у бортов корабля. Так же, иногда возвращаясь после длительных учений на исправно звучащем самолете над морем, я проникался убеждением, что мне необходимо планировать и сознательно развивать противоядия от окружающих нас со всех сторон новшеств, создающих постоянное напряжение, и нужно регулярно пользоваться этими противоядиями. (Но почему же не обратиться к религии?)

Но почему же не обратиться к религии? Такой очевидный вопрос! И это вопрос требует убедительного ответа. Простым и честным ответом будет следующий: религия, как я ее понимаю, выражаю и чувствую, –это не то! Но это мое индивидуальное мнение, которое само по себе может оказаться не более чем признанием неудачи. Однако эта неудача оказывается столь всеобщей, что ее причина должна быть двусторонней. Для многих людей простой факт неудовлетворенности христианством состоит в том, что оно просто не выросло вместе с растущими потребностями людей. Оно все еще говорит детским языком; значительное число его догм оказывается неприемлемым, а некоторые из них просто непонятны. В нем слишком уж много того, что сделано людьми. И слишком мало того, что сделано Христом; а то, что прибавлено людьми, было использовано для расширения детских аллегорий или усложнения простоты. Даже по признанию его собственных представителей, оно несовершенно, и некоторые литургические увещевания, все еще содержащиеся в молитвенниках, звучат эхом средневековой комнаты пыток. Я не отрицаю того, что многим людям оно приносит утешение; это утешение достигается при помощи передачи своего бремени и принятия того, что думают другие, без использования своей абсолютно здоровой критической способности, которая является нашим первородным правом как человеческих существ. Действительно ли я так думаю? Мое ли это собственное переживание, или я заимствовал его у других и оказался настолько ленивым или трусливым, что так и не решился открыть, могут ли их мысли и убеждения стать действительно моими, подтверждающими мой опыт? Религиозная молитва как противоядие чересчур формальна; если даже она и не формализована привычкой, она остается слишком

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) антропоморфной – воспользуемся этим выразительным, хотя и безобразным словом! Техника молитвы, как ей нас учат, незрела. Ум взрослого христианина должен обладать способностью видеть дальше, чем понятие о Боге как об Отце или о бесконечно мудром Судье, а о Христе – как о Его Сыне. Эти детские аллегии больше не удовлетворяют никого, кроме очень немногих.

Нет, не религия! Она слишком усложнена; а мне, как я чувствовал, требуется нечто не столь загрязненное, как нынешнее христианство, – предпочтительнее что-нибудь такое, на что наклеено как можно меньше ярлыков. Ничто не должно препятствовать этому новому источнику вести меня к более глубокой и плодотворной практике моей собственной религии, какой бы она ни была; однако это должен быть такой источник, который, насколько это вообще возможно, свободен от религиозных догм. Я стремился к тому, чтобы избежать подхода, который пользуется эмоциями как средством или даже как элементом процесса приобретения способности улавливать моменты спокойствия. Мир и без того страдает от всеобщего переизбытка эмоций, так что они могут оказаться наиболее ненадежным, лживым и опасным водителем. Кроме того, мне хотелось бы, чтобы мое решение вопроса оказалось бы пригодным для любого человека, а поэтому нужно было держаться подальше от всего, что содержит в себе частные религиозные верования. Именно эмоции раздробили христианство на множество религиозных течений и привели его к такой постыдной вещи, как история религиозных войн. Эмоция убивает терпимость. Я сам мог бы увлечься ее неумеренной убежденностью, если бы мне не удалось научиться становиться выше ее. (Какую медитацию я искал)

Очевидно, возможным путем приникнуть к источнику, которого я искал, была бы медитация. Но она оставалась для меня каким-то туманным предприятием, которое ассоциировалось либо с йогой, либо с религиозной преданностью. Само это слово для некоторых людей имеет пугающий смысл, вызывая в уме представления о чем-то таком, чем способны заниматься лишь святые и духовные люди. Конечно, такое впечатление совершенно ошибочно: самые далекие от духовности наши собратья ежедневно занимаются особого рода медитацией, хотя почти неосознанно и, конечно, без всякого контроля. Когда мы размышляем о чем-нибудь и при этом исключаем из ума все прочее, мы занимаемся медитацией. Молитва иногда бывает медитацией. Однако простое повторение одних и тех же фраз – это не медитация. Глубокое размышление над религиозными вопросами есть медитация особого рода, окрашенная эмоциональными обертонами. Восточные религии и системы духовного развития, особенно буддизм и йога, обладают богатым опытом различных стадий медитации, доступных для человека, занятого повседневной работой, а также и для более глубоких ее стадий, в которые мы можем проникнуть, двигаясь шаг за шагом; там в конце концов исчезает интеллектуальное или эмоциональное содержание. Мне казалось, что есть нечто, заслуживающее рассмотрения, поскольку медитация устраняет эмоции и не требует религиозной принадлежности.

Первое, с чем сталкивается каждый, изучающий какую-нибудь систему медитации, одну из тех, которыми изобилует Восток, – это необходимость такого контроля над собой, над своим умом, который далеко превосходит все, на что способен средний житель Запада. Если этот человек начнет практиковать какое-нибудь из самых простых упражнений, данный факт окажется для него весьма обескураживающим. Вероятнее всего, практикующий, отчаявшись, все бросит в убеждении, что наш ум отличается от восточного, рожденного для пассивности и терпения и располагающего бесконечным запасом времени, чтобы использовать эти качества. Но такое откровение нашего порхающего ума нужно считать прямым вызовом нам, полным гордости за свои достижения во всех отраслях теоретической и практической науки. Наш ум – это самое чудесное и могущественное орудие, которым располагает человек, а мы не считаем нужным утруждать себя тем, чтобы получить от него максимальную пользу. Лишь немногие из нас знают, как пользоваться им достаточно эффективно. По всей вероятности, мы применяем не более десяти процентов его мощности. Мы стараемся загрузить ум всевозможной информацией, большая часть которой нуждается в коррекции через регулярные промежутки времени; но мы не предпринимаем никаких усилий, чтобы развить эту удивительную машину до ее полной работоспособности и действенности. Никакой промышленник не допустил бы у машин своей фабрики такой напрасной траты энергии, какая имеет место в нашем уме, таких неэффективных методов использования этих машин, такого недостаточного отдыха, какой получает наш ум. Когда машина не работает, она отдыхает, трение движущихся частей больше не вызывает ее износа; она не расходует электроэнергию, нефть, воду. Но привести ум в подобное состояние мы не умеем, – разве только это происходит случайно или во время глубокого сна без сновидений. Умение сознательно освободить ум от напряжения имеет очень большую ценность. Настоящая медитация и есть расслабление: чем более глубокой и “лишенной формы” она будет, тем более значительным окажется ее

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) восстановительное действие на человеческий организм. Поэтому медитация представляет собой действительно практическое занятие. Они совсем не должны быть религиозной, хотя обычно представляется о ней именно такое. Сама по себе она в своей основе академична, практична и полезна. Я думаю, что подчеркнуть этот момент особенно необходимо, потому что многие люди связывают медитацию лишь со святыми или набожными личностями и считают ее продвинутой формой благочестивой жизни.

В течение жизни я пробовал и другие способы для того, чтобы “уйти от вещей” и дать возможность спокойствию хоть на время самопроизвольно пропитать мое существо, оказать противодействие напряженным ситуациям, вызываемым ускоренным ритмом и заботами нормальной жизни. Но я обнаружил, что хотя в каждом случае такой образ действий приносил некоторую пользу, его эхо быстро умолкало, и я не мог внести в свою повседневную жизнь что-нибудь более действенное, чем воспоминания. Этого было недостаточно, однако воспоминания, по крайней мере, поддерживали понимание того, что можно приобрести, научившись жить скорее в качестве стороннего наблюдателя сцен деловой жизни, чем в качестве невольного ее участника. Не добиваясь своей цели с чувством неотложной необходимости, я постепенно стал чувствовать, что если бы мне удалось найти какой-нибудь метод медитации, свободный от эмоциональных и религиозных сложностей, который можно было бы разумно приспособить к нормальной повседневной рутине, это было бы как раз то, что мне нужно. Да и не только мне, но и любому другому человеку, который чувствует, что его подлинная природа оказывается искаленной и изуродованной постоянным и почти не замечаемым напряжением современной жизни.

Случайно я достал книжку с описанием, как мне показалось, именно такого метода. Я тщательно изучил ее, чтобы увидеть, действительно ли в ней содержится нечто такое, за что я считал бы возможным взяться. Это было весьма детальное описание метода сатипаттхана, сделанное цейлонским буддистом, который прошел курс в учебном центре в Рангуне. Сатипаттхана—это особый метод воспитания ума, впервые предложенный Буддой и возрожденный в Бирме буддийским священником Махаси саядо, руководителем центра в Рангуне, где этот метод преподается и монахам и мирянам. Он оказался простым — фактически, настолько простым, что сама его простота представлялась одной из главных трудностей! И для него не требовалось никакого философского понимания, никаких особых религиозных верований. Я считал, что мне трудно будет извлечь ощутимую пользу из какого-то вида медитации, если не начать ее практику с периода концентрированных занятий при условиях, которые, по крайней мере, благоприятны. А найти подходящие условия среди такой жизни, какую вел я, было нелегко. Но вышло так, что мне представился случай поехать в Рангун, где автор этой книги прошел свой курс. И вот я написал в буддийский Совет запрос о том, можно ли мне пройти обучение. Я получил очень обнадеживающий ответ и великодушное предложение взять на себя все расходы за мое пребывание там во время курса. Соответственно я наметил план — использовать для прохождения курса свой четырехнедельный отпуск по окончании тогдашней службы и согласиться с тем фактом, что я, по общему предположению, собираюсь стать буддистом. Однако в дальнейшем будет видно, что мой рассказ касается не обращения в буддизм, а попытки проверить воздействие тщательно испытанной восточной системы на типичный западный ум. 2. УСТРОЙСТВО

Но вот послышалось приглашение на наш рейс, и спустя очень короткое время я уже летел. Деятельность толпы, мгновение назад столь личностная и близкая, уступила место спокойствию; то, что было группами радостных и возбужденных людей, превратилось в пятна неясного коричневатого-серого цвета, где случайно вспыхивал свет, когда солнце отражалось на каком-нибудь стекле или украшении из драгоценных камней. Это было чувство утраты иллюзии, —обезличивающее воздействие “вида сверху”. Я часто испытывал его, когда сам управлял самолетом; но в транспортном самолете такое впечатление обычно бывает мимолетным и почти незаметным, так как внимание занято непосредственной задачей: как-то распорядиться неожиданной возможностью ничего не делать, а только спать, есть и читать до следующей посадки. Но на этот раз я глядел вниз на бесформенную массу народа, где очертания людей сливались с очертаниями крыш и деревьев, и вся картина кипучей деятельности быстро погружалась в неразличимую даль. Я попытался представить здесь самого себя в роли как бы какого-то божества, которое видит все ничтожество человеческого рода, и одновременно внизу, принимающим участие во всех людских радостях и горестях. Это представление было почти созвучно тому решению, которое я искал, исключая лишь то, что оба мои воображаемых представления существовали одно за другим в некоторой временной последовательности. Если бы была возможность избежать разрушающего действия обилия слишком сильных эмоций, эта последовательность была

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) бы устранена. Такое обозрение должно осуществляться одновременно как бы изнутри и сверху, причем необходимо остерегаться чересчур безличной и сухой точки зрения: она предотвращается знанием интимных сторон радости и страдания.

Название “Центр медитации” – это перевод бирманских слов “саасана йита” (произносится с долгими звуками “а”; в слове “саасана” ударение на первом слоге). Хотя Центр в основном предназначен для монахов, которые в большинстве своем (но не все) заняты обучением сатипаттхана в различных зданиях, где размещаются кельи, здесь есть помещения и для мирян. В западном понимании это учреждение можно сравнить со штабным коллежем для воспитания ума – довольно строгим, если принять во внимание суровый распорядок и долгие часы работы. Не совершается никаких религиозных церемоний, на которых мирянам необходимо присутствовать, но от них ожидается, что они “примут” пять моральных обетов, принятых всеми монахами, и будут жить в соответствии с ними. О самих этих заповедях я расскажу позднее; они остаются в силе в течение всего периода обучения.

В четверть шестого утра меня должны были отвести туда, где я буду получать свой утренний рис; и эта ночь была последней, когда я мог позволить себе находиться в кровати дольше четырех часов. Как бы там ни было, я обрадовался, проснувшись в половине пятого ...

Вскоре явился провожатый, и мы отправились на территорию Центра, в дом, где мне предстояло питаться. Когда мы пришли, там уже находилось четверо монахов; они сидели, скрестив ноги, за столом; перед ними стояла большая чашка с рисом и несколько меньших чашек со странными ассортиентами каких-то ломтиков и кусочков. Меня спросили, не желаю ли я сидеть на стуле; но я отклонил это предложение и сказал, что могу прекрасно устроиться на полу. Мне был отведен отдельный столик. Мне тоже подали рис – больше, чем я мог бы съесть за целый день; кроме риса были поданы какие-то семена, похожие на чечевицу, которые едят вместе с рисом; чуть позже подали чашку чаю. В это утреннее время я не ощущал настоящего голода, и это количество пищи оказалось гораздо большим, чем требовалось, даже если бы пришлось есть днем только один раз. Поэтому я впоследствии договорился через переводчика о том, что утром буду получать только фрукты и чай. После этого первого дня я обычно утром ел бананы, яблоко, а иногда папайю с чашкой чаю и кувшинчиком молока, моей единственной уступкой западным привычкам, не считая мое решение пить только кипяченую воду. Когда я шел назад, звуки наступившего утра уже начинали нарушать безмолвие; чувствовалось ожидание рассвета, хотя было еще темно. Я получил большое удовольствие от этой прогулки, потому что утренний час обладает какой-то интимностью, которую можно ощутить с особой живостью; для одиноких людей это переживание оказывается укрепляющим и бодрящим. Я привык, возвращаясь после утреннего чая, всегда останавливаться на одном и том же месте; там я ожидал наступления рассвета, проводя подготовку к медитации о “чувствах”. Мое излюбленное место находилось рядом с небольшим озером в крупной расщелине; сюда ходили на водопой коровы и овцы, бродившие вокруг. Когда наступили удушающие засушливые дни, я заметил, что уровень воды ежедневно понижался на добрых шесть дюймов.

По возвращении в келью мне надо было заниматься своими ежедневными обязанностями – уборкой кровати и подметанием комнаты.

Наш ежедневный обед начинался в половине одиннадцатого; я получал свою порцию там же, где и утренний чай. Обед состоял обычно из большой чашки супа; я нашел, что этот суп весьма подкрепляет силы, хотя он скорее напоминал овощной отвар. На второе давали кусочек рыбы, иногда немного мяса. неизменно подавался также рис, от которого я, однако, отказывался, и вместо него мне давали чашечку стручковых бобов. Иногда на обед подавали еще кусок бирманского пирожного, нугу или фрукты, а также, конечно, обычный чай. Такое меню не было составлено специально для мен; то же самое получали и монахи, как и молоко по европейскому обычаю. Обед был нашим последним приемом пищи до половины шестого следующего утра. Можно было пить любое количество воды; по-моему, разрешался и чай, но молоко запрещалось.

Монахи, разумеется, ели руками: они брали горсть риса, пальцами придавали ему форму шарика, обмакивали в один из соусов, а затем каким-то заключительным ловким движением пальцев ухитрялись удержать рис вместе с соусом и отправить его в рот. Около каждого из них стояла чашка с водой и лежало полотенце. Я во время еды пользовался ножом и вилкой – еще одна уступка западным привычкам, о которой я забыл упомянуть.

Мне был заранее заказан билет в Сингапур; мне нужно было вернуться туда через месяц, считая с сегодняшнего дня.

### 3. ПЕРВЫЕ ШАГИ

Дом саядо находился в нескольких шагах от нашего

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) блока, вблизи от входных ворот Центра. Это было современное прямоугольное бунгало с верандами, приподнятое довольно высоко над землей. Я подождал переводчика, который должен был меня сопроводить. Отсюда можно было увидеть, что дом состоял из единственной большой комнаты; в конце ее висели шелковые занавеси, по всей вероятности, отделявшие помещение для сна. И вот я увидел приближающуюся ко мне комичную фигуру – и сообразил, что это, должно быть, переводчик. Он оказался коротеньким человеком весьма пожилого возраста с приятно округлой фигурой; впечатление усиливалось несколько неряшливым способом подвязывать лоунджи, как это делают бирманцы. Хотя жаркое время года еще не наступило, стоял палящий день, и он через каждые несколько шагов вытирал лицо большим платком.

Это был У Пэ Тин, как он, подойдя, представился мне. всю свою жизнь он работал в государственных учреждениях британской администрации; сейчас, выйдя на пенсию, он был бесплатным переводчиком Центра. Его задача оставалась нелегкой, поскольку английский язык оставался единственным языком, на котором приходилось объясняться со всеми не-бирманцами. В большинстве своем посетители Центра были индийцами, сингалезцами, таиландцами; иногда приезжали китайцы. Так как, по-моему, этот центр обучения методу сатипаттхана был единственным во всем буддийском мире, существовал постоянный приток студентов-азиатов, так что услуги У Пэ Тина требовались каждый день. Великолепно владея английским языком, он вместе с тем обладал глубокими личными знаниями, касавшимися тех трудностей, с которыми приходится встречаться во время обучения, так как сам регулярно тратил определенные промежутки времени на развитие собственной проницательности при помощи этого метода медитации; он также изучал философию, на которой основан весь метод. Он был похож на мудрого филина. Не знаю, что делал бы Центр без У Пэ Тина; и я с большой теплотой вспоминаю его доброе лицо с приветливой улыбкой, необычной для бирманца. Он не знал усталости; с неистощимым терпением он объяснял мне многие вопросы, возникавшие во время ежедневных бесед с саядо. Всегда можно было видеть, как он, вытирая пот со лба, вперевалку бредет от одного блока к другому – этого требовала принятая им на себя обязанность давать разъяснения иностранным студентам. Согласно одному из правил курса, каждый изучающий ежедневно получал указания от опытного монаха, которому давал отчет о своих успехах и трудностях. Это было крайне необходимо – как для того, чтобы предупредить разочарование у ученика из-за видимого отсутствия прогресса, так и для того, чтобы помочь ему преодолеть встречающиеся трудности.

– Так вы готовы войти? – спросил меня У Пэ Тин.

– Да, готов. Но как мне разговаривать с саядо?

Как его зовут?

– Сегодня вы встретитесь со Швеседи-саядо; он приехал из Мандалая для руководства Центром; он будет помогать вам в течение вашего курса. А Махаси-саядо сейчас находится в больнице. Мы ожидаем его возвращения через несколько дней. И тогда он пожелает увидеть вас; но, по всей вероятности, вам придется давать свои ежедневные отчеты Швеседи. Имени его произносить не нужно. Просто идите за мной и делайте то же, что и я.

И, утерев в последний раз лицо. У Пэ Тин поднялся по ступенькам, снял сандалии и аккуратно поставил их на верхней ступени. Я не мог понять, существует ли какой-то порядок для сандалий, не нужно ли мне поставить свои чуть ниже, – но потом отказался от этой мысли. Внутри я увидел худую коричневую фигуру, сидевшую со скрещенными ногами на широком клубном кресле. Нижняя часть одежды была обернута вокруг его ног, а один конец верхней накидки (монах носит одежду, состоящую из двух частей) свободно свисал с правого плеча. Но в том момент я смог получить лишь самое общее впечатление, потому что увидел, как У Пэ Тин опускается на колени; вытянув руки на пол перед собой. Он наклонился и положил их на лоб. Это повторилось трижды. Я последовал его примеру, чувствуя себя довольно глупо. Однако я утешился мыслью, что это общепринятая здесь форма приветствования человека, достигшего авторитета и отличия в своей отдельной области деятельности, – точно так же как я всегда приветствовал бы старшего офицера в случае нашей военной службы. Я никогда не ощущал особого удобства, выполняя этот акт повиновения, и не считал его особенно достойной формой приветствия.

Швеседи саядо и У Пэ Тин поговорили несколько минут, и я смог изучить лицо человека, который должен был стать моим наставником в труднейшей задаче. Первым впечатлением было разочарование. Лицо не было особенно сильным. Оно не излучало спокойствия, а скорее выражало напряженность, которая могла указывать на усилие, вошедшее в плоть ума. Это было лицо ученого и, как лица всех саядо, каких я встречал и видел, сохраняло вид спокойного авторитета и простого достоинства; эта его характерная черта особенно бросалась

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) в глаза. В одежде не было ничего, что могло бы смягчить это впечатление: буддийская ряса – довольно мешковатое одеяние, в особенности когда в ней сидят; а бритая голова явственно обнаруживала тот же характер, что и физиономия. Хотя саядо мог немного понимать по-английски, наш разговор велся при посредничестве У Пэ Тина. В данный момент они как будто обсуждали общие дела Центра, и я устроился насколько можно удобнее. Тонкие соломенные циновки ничуть не смягчали жесткость пола, и я, как и все европейцы, которые пробуют сидеть со скрещенными ногами, казалось, был с рождения награжден чересчур резко выступающими лодыжками, что не позволяло мне долго сидеть в этой позе. (Правила поведения)

Разговор окончился. У Пэ Тин повернулся ко мне и спросил, известны ли мне пять заповедей, пять правил поведения, которым, как ожидалось, я буду следовать в течение всего курса. Это обязательства воздерживаться от убийства, воровства, лжи, опьяняющих средств и незаконных половых связей; мне показалось, что здесь, пожалуй, соблюдать их будет легче, чем в каком-либо другом месте. Я отвечал, что понимаю и постараюсь выполнять. Затем У Пэ Тин сказал, что есть еще два правила, и меня просят принять и их: не принимать пищу после полудня и не злоупотреблять пением и танцами. Меня так и подмывало улыбнуться в ответ на эту последнюю заботу о нашем спокойствии, но я сдержался, не желая создавать впечатления, что принимаю правила слишком легко; однако из всего, что я видел, было ясно, что у меня мало шансов злоупотреблять пением и танцами. В дополнение мне посоветовали избегать всяких ненужных разговоров, сократить сон, доведя его до четырех часов в сутки, не больше, и после начала регулярной практики ничего не читать и не писать. Я был подготовлен к этому требованию и охотно дал согласие. Затем Швеседи саядо и У Пэ Тин формально повторили заповеди на языке пали, меня при этом попросили следить за произносимыми словами, если я смогу это сделать, и, повторяя их в уме, принять каждый из обетов. Когда все было сделано, один из присутствующих монахов вручил мне книжечку – перевод на английский язык, сделанный У Пэ Тином, всеобъемлющего труда о предмете сатипаттхана в целом, написанного Махаси-саядо. Она давала мне все необходимые практические сведения и позволила бы освежить в памяти все, что говорилось во время нескольких первых бесед. (Первое основное упражнение)

Затем У Пэ Тин объяснил, что есть два основных упражнения, которые надо выполнять попеременно в течение целого дня. Первое выполняется при ходьбе взад и вперед на открытом месте или на веранде под крышей, которая шла во всю длину целого блока. Расстояние в пятьдесят шагов было наиболее подходящим: большее считалось нежелательным, потому что, как мы узнаем позднее, выполнение поворота занимало важное место в общем порядке упражнения. При ходьбе нужно было удерживать внимание на движении каждой ступни по мере того, как она поднималась, двигалась вперед и опускалась на пол или на землю; каждое из этих отдельных действий ходьбы нужно было сопровождать повторением в уме слов: “вверх”, “вперед”, “вниз”, или “поднять”, “выбросить”, “опустить” – или любых других слов по желанию практикующего. Во время каждого из шагов нельзя позволять, чтобы внимание отвлекалось от движения ног. Всякий раз, пройдя нужное расстояние, нужно было переместить внимание на то, чтобы остановиться, повернуться и опять начать ходьбу. Мне было указано (и подчеркнуто в некоторых других случаях), что в каждом из этих действий есть два отдельных умственных процесса. Первый – это намерение, возникшее в уме; а затем команда телу и ногам выполнить это намерение. Внимание должно разделять оба умственных процесса, так чтобы действие остановки и поворота, как и ходьба, выполнялось медленно и обдуманно.

Тогда это настойчивое требование разделять два процесса показалось мне искусственным и сильно меня смущало. Но впоследствии я натолкнулся на интересное утверждение в книге Д.Э.Шолла: в его труде “Организация коры головного мозга” приводится довод в пользу этой процедуры. Шолл указывает, что желание или решение двигаться и фактическое совершение движения контролируются разными участками коры. Он приводит описание эксперимента Пенфилда, в котором возбуждение отдельного района коры производит у субъекта стремление произвести специфическое движение, – но оно остается только стремлением и не переходит в само движение. Цель процедуры поэтому заключалась в том, чтобы разбить кажущуюся непрерывность ума и заставить субъекта осознать два совершенно отдельных действия ума, которые требуются для выполнения любого движения. Причина такой кажущейся непрерывности и необходимость разбить эту непрерывность станут более ясными читателю, когда он прочтет объяснение буддийской концепции ума в главе 7. (Второе основное упражнение)

Второе упражнение надо было выполнять сидя – со скрещенными ногами, на стуле или в любом положении, в котором можно было чувствовать себя удобно и свободно. В этом случае внимание надо удерживать на слабом подъеме и падении живота, которое сопровождает дыхание. В состоянии



Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) полное расслабление дыхание станет медленным и поверхностным, и вначале следить за этим дыханием будет трудно. Но настойчивые усилия дадут уму способность обнаружить его и удерживать ощущение вплоть до исключения всех других ощущений. Для каждого упражнения достаточно двадцати пяти-тридцати минут; и они должны следовать друг за другом в течение дня. А если я вначале почувствую напряжение и утомление, мне нужно на несколько минут прекратить упражнение, оставить ум свободным и затем начать снова. Большая трудность этих простых упражнений состояла в нежелании ума подвергнуться такому стеснению. И я находил всевозможные отвлекающие мотивы, уводящие ум от его прямого занятия. Было необходимо с самого начала установить, кто здесь хозяин, и никогда не разрешать себе произвольно отвлекаться мечтами или другими мыслями. Вопрос об отвлекающих факторах оказывается самым важным в любой системе медитации, потому что лишь немногие люди способны удерживать свой ум на каком-то объекте в течение требуемого промежутка времени. Во время этой первой беседы мне были даны указания о том, что делать в случае таких отвлечений. Учение сатипаттхана принимает их, так сказать, с легкостью, не обращая на них особого внимания, а когда они бывают особенно упорными, — даже пользуется ими как временными объектами медитации. Эффективность применяемого здесь простого метода скоро становится очевидной и вносит первое ощущение уверенности в том, что цель будет достигнута. (Как справляться с помехами)

Всякий раз, когда ум отклоняется от своего объекта, когда внимание привлечено чем-то внешним, нужно отметить в уме этот факт и мягко, не настойчиво возвратить его к предмету созерцания. При этом не должно быть ничего похожего на нахмуренные брови, стиснутые зубы, гнев или нетерпение. Настойчивое упорство в том, чтобы замечать, останавливать ум и продолжать упражнения — вот и все, что нужно. То же самое относится к множеству мыслей, которые появляются в уме без приглашения и уводят в сторону обучающегося от предмета его практики. В этом случае надо определить категорию, тип отклонения: “воображение”, “воспоминания”, “планирование”, или просто “блуждание”. Такая умственная оценка будет как бы дополнением к наблюдению того, что отклонение ума обнаружено; это позволит установить неуловимую природу отвлечения, которая резко контрастирует с твердой реальностью объекта созерцания. Когда же отвлекающий импульс оказывается слишком упорным и не поддается рассеянию при помощи этого способа, нужно обратить на него полное внимание, сделать его, — отвлекающий шум или какую-то мысль, — объектом созерцания, пока сила импульса не будет истощена; тогда можно будет снова вернуть ум к его первоначальному объекту. Необходимо полностью исследовать мысль и, если возможно, открыть причину ее возникновения.

Этот простой метод должен стать привычкой и, по мере нарастания глубины созерцания, его нужно применять для преодоления других трудностей, которые занимают место внешних помех. В последующих беседах с саядо о различных помехах, которые препятствуют прогрессу, будь то неудобное положение тела или, как я обнаружил в одном отдельном случае, мелочная неудовлетворенность самим методом, его совет постоянно оказывался одним и тем же: “Не обращайтесь на это внимания, только отмечайте помехи и возвращайте ум к предмету созерцания. Неважно, как часто вам придется это делать; не проявляйте нетерпения: в конце концов вам удастся успокоить ум, и помехи прекратятся”. В течение некоторого времени мне было крайне трудно постоянно удерживать внимание на движении живота; это сосредоточение как бы включало в себя само дыхание. Из-за того, что мое внимание так легко отвлекалось, я попробовал некоторое время выполнять другое очень похожее упражнение, — созерцать дыхание. Но выработка привычки — это не то же самое, что развитие способности удерживать внимание под руководством воли, и все мои просьбы, обращенные к саядо о том, чтобы мне разрешили созерцать само дыхание, были твердо отклонены. Именно мелочная неудовлетворенность удерживала меня позади. Фактически, совсем не важно, где сосредоточено внимание; задача в том, чтобы его там удерживать.

Но во время этого первого отчета мне только дали упражнение и метод созерцания отвлекающих помех. Когда это было сделано, У Пэ Тин повернулся ко мне и сказал: “Теперь вы можете идти и начинать”. Я поднялся с пола, вышел и надел сандалии. Беседа длилась около часа. В доме саядо было жарко, однако во дворе оказалось еще жарче — слишком жарко для меня, так что, возвращаясь к своему блоку, я делал короткие броски от одной тени к другой. Деревья были почти лишены листвы; единственное затененное место можно было найти у самих блоков с кельями. По пути я обратил особое внимание на нескольких монахов, которые ходили взад и вперед по узким полоскам тени — по единственным защищенным от солнца местам в этот час. Раньше я думал, что они или бесцельно проводят время, или погружены в глубокую медитацию о какой-то проблеме буддийской доктрины. Теперь же я понял, что они думали: “вверх, вперед, вниз”; и

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) в какой-то мере я испытал разочарование, обнаружив, какой простой задачей они заняты – и какой удивительно неуместной! Действительно, мне казалось глупым: проехать такое расстояние, чтобы узнать секрет укрощения ума, – и услышать только то, что надо ходить взад и вперед и думать о своих ногах! Но разве не слышал я о том, чтобы “омыться в Иордане”? Может быть, мне следовало повторить магию Иордана в созерцании своих ног. Мне предстояло провести около четырехсот часов, в течение которых нужно будет сосредоточиваться на движении живота и на акте ходьбы. Это была невероятная мысль, и я не знал, смогу ли я выполнить свою задачу. Я свернул немного в сторону, остановился на вершине склона, который спускался к озеру, и стал наблюдать за несколькими ребятами, шумно плескавшимися в воде вреди дневной тишины. Даже вороны и собаки не выдержали дневной жары, колокола и автомобили вкушали дневной отдых. Жара была просто свирепой. Немногие монахи, вышагивавшие под солнцем, раскрыли веера и прикрывали ими свои бритые головы. Я понял, для чего служат эти веера; надо и мне достать такой же, хотя и для иной цели, чем у них. (Первый опыт практики)

Когда я вернулся в свою келью, какой-то монах уже шагал по веранде. Это происходило часто, так что обычно существовало даже некоторое соревнование в борьбе за теневую сторону. Но, хотя в блоке нас было около десяти человек, проходивших обучение, мы ухитрились распределять время без конфликтов и двигались по узким верандам лишь с небольшими затруднениями; было только трудно пройти мимо соседа, не отвлекаясь при этом от своего мира, который для нас сводился к собственным двигающимся ногам. Я решил поискать для себя уголок снаружи, в тени бамбука позади блока, нашел там тропинку и без лишней суеты начал дело. “Вверх, вперед, вниз; вверх, вперед, вниз!” Это было совсем не трудно. “Останавливаюсь; поворачиваюсь; начинаю движение; вверх, вперед, вниз; вверх, вперед, вниз!”...

“Смогу ли я выдержать это в течение двадцати пяти минут?” Но мой ум уже начал бродить по сторонам, хотя это был лишь небольшой перерыв. Вот опять конец, надо остановиться и повернуться. Конечно, было бы лучше шагать гораздо более длинными отрезками и уменьшить число отвлечений, вызываемых поворотами.

“Вот я иду, а мой ум опять бродит по сторонам!” ... фактически, я никогда не возвращался к предмету своих ног, а просто поздравлял себя с тем, что позволяю себе только краткие перерывы, а затем продолжаю перерыв новой цепью мысли! Вы думали, что исправились, а затем в середине исправления оказывается, что ум отклонился – совершенно так же, как человек, страдающий от кислородной недостаточности.

“Так не пойдет!” ... Я останавливаюсь, чтобы снова собрать свои мысли. Пожалуй, я шел слишком быстро. Нужно попробовать шагать медленнее и обдуманнее. “Вверх, вперед, вниз; вверх, вперед, вниз!”

В конце концов двадцать пять минут прошли очень быстро, и я подумал, что мне действительно удалось удержать ум на этой работе. С тех пор как я освоился с работой, я обнаружил мало отклонений, и все оказалось легче, чем я ожидал. Перспектива успеха стала теперь более отчетливой. Займемся теперь другим упражнением! Его необходимо выполнять в келье. На кровати лежало грубое одеяло; я положил его в виде подушки, чтобы сесть на твердом полу, затем уселся со скрещенными ногами, положив руки на колени. Несколько минут ушло на то, чтобы освоиться с позой и обнаружить то движение, за которым нужно было следить. Оно оказалось достаточно различимым, и вот я стал удерживать внимание на подъеме и падении стенки живота, которые были заметны благодаря некоторому противодействию одежды. Вскоре, однако, мое внимание отвлек лай собаки, и я стал удивляться, почему, черт побери, в Центре развели столько собак и не смотрят за ними как следует. Многих из них нужно было бы просто убить, но это, разумеется, пошло бы вразрез с буддийским принципом, запрещающим отнимать жизнь, хотя я видел монахов, которые ели цыплят и другое мясо в доме, где я питался. Как их совесть примирялась с этим? Завывания одной своры собак за другой слышалось вокруг всего Центра, и я смог слышать их вдали, как если бы это были стаи голодных волков, готовых разорвать кого-то на куски. Как, черт возьми, можно удерживать ум сосредоточенным при таком непрерывном шуме? Я вернул ум назад, слегка пристыженный тем, что так скоро оказался отвлечен от своего надзора за объектом. В течение последних пяти минут или около того я совсем отклонился от предмета практики.

И вот опять: “Подъем, падение” ... несколько слабее, чем раньше, но все же достаточно явственно и в точности параллельно дыханию. Я мог чувствовать, как дыхание входит и выходит из легких, следить за этим было гораздо легче; причина, видимо, заключалась в том, что оно казалось совершающимся ближе к уму, хотя, пожалуй, думать, что ум действует в голове, было бы неправильно. Но я снова отвлекся; так дело не пойдет; подъем и падение –

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) вот на чем мне необходимо сосредоточиваться, а совсем не на дыхании. Я еще раз собрал свои мысли. Так продолжалось все время. Не проходило и минуты без того, чтобы мне не приходилось останавливать незаметно начавшийся поток мышления; часто эти отклонения уже успевали проходить вполне достаточный путь, прежде чем я обнаруживал, что совсем не слежу за животом, который работает самостоятельно. Я никогда не представлял себе, насколько беспокойным может быть ум, когда он занят каким-то делом, которое в действительности его не интересует. Мне необходимо заинтересоваться этим движением подъема и падения, увидеть, смогу ли я обнаружить его начало и конец, отмечать его различную глубину. И после двадцати пяти минут подобной борьбы я почувствовал, что стал виден себе с полной ясностью. Мне нужно суметь выполнять упражнение лучше; в конце концов, в своей жизни я потратил много времени, сосредоточиваясь на той или иной вещи с некоторой долей успеха. Однако пришло время упражнения с ходьбой; а сейчас только половина пятого, и я смогу лечь в постель только через семь с половиной часов, а это составит еще восемь периодов ходьбы и еще восемь периодов сидения! Практика продолжалась таким же образом с короткими перерывами; только перед заходом солнца пришлось закрыть окна кельи и тщательно ее опрыскать. День был безоблачный, и когда спустилось солнце, оно последним захватывающим жестом как бы раскинуло завесу из чистого золота над западной стороной горизонта, которая своим блеском соперничала с великолепными позолоченными куполами буддийских храмов, один из которых я мог видеть со своего участка для ходьбы. Я позволил себе полюбоваться в течение нескольких минут сменой цветов на угасающем небе. Можно было бы ожидать на нем ярких тонов, которые соответствовали бы драматическому реквизиту восточной сцены, но золотой цвет превратился в оранжевый, а затем в зеленые и желтые пастельные тона тончайших оттенков; они встречались с резкими силуэтами деревьев, пока наконец эти силуэты не утонули в суживающемся пурпурном фоне, последнем слабом напоминании о том, что именно туда опустилось солнце. И вот наступила ночь.

Такое спокойное и величественное угасание дня было столь неожиданным, что я часто разрешал себе насладиться этим простым бесхитростным зрелищем. То же самое происходило на рассвете. Здесь не было облаков, которые усеивают небо драматическими формами и красками, вызывающими в воображении ландшафты или величественные образы арабских сказок. Но подлинная драма наступала тогда, когда обнаженное солнце поднималось от земли, рассеивая по ней длинные изогнутые тени; и вот снова наступал день со своей жарой, со своими мухами, своими задачами, которые надо выполнять. Для меня в этом всегда было чудо, и я научился наблюдать его безлично, выпитывая в себя цвета, формы и свет как простое, ни с чем не связанное ощущение.

Вот наступил вечер; упражнения следовали одно за другим; я утомился и стал настолько беспокойным, что уже не мог удерживать ум в состоянии неподвижности больше нескольких секунд подряд. В десять часов я почувствовал, что для первого дня сделал достаточно. Саядо предупредил меня, чтобы я не переутомлялся; нужно было избегать напряжения и усталости. Душ в опустевшей теперь ванной оказался особенно освежающим, так как к тому времени вода немного остыла. Монахов не было видно, и я предположил, что они продолжают медитацию у себя в кельях; однако позже я обнаружил, что многие из них отправляются спать раньше, чем того требует строго установленный порядок. Даже моя жесткая кровать меня нисколько не беспокоила, и я заснул без единой мысли о необычных событиях дня. 4. УМ В ТУПИКЕ

Утренний распорядок начинался с трех сорока пяти. Никто не принуждал меня к этому, кроме собственного будильника, но саядо уверил меня, что при том образе жизни, который я буду вести, мне не потребуется спать больше четырех часов ночью; более того, он сказал, что к концу курса я смогу вообще обходиться без сна. К сожалению, мне не удалось проверить это утверждение, потому что среднему человеку для завершения курса требуется около семи недель; а вышло так, что у меня их осталось только три. Но после первых двух дней я обнаружил, что четырех часов сна вполне достаточно, и я не ощущал излишней сонливости даже в самое жаркое время второй половины дня. Однако мне было дано указание не упражняться лежа, хотя лежащая поза была одной из тех, в которых можно упражняться в подъеме и падении. Причина запрета заключалась в том, что во время курса человек ведет весьма спокойную и свободную жизнь в течение целого дня; все усилия ума направлены на расслабление, и спокойная, развалистая ходьба как раз достаточно для того, чтобы устранить недогрузку организма, вызванную сиденьем. Бывали такие дни, особенно в начале и в конце периода, когда мне приходилось рано прекращать упражнения и отправляться спать; но то были дни, когда мне случалось испытывать резкую боль или настойчиво бороться с какой-нибудь особенностью загнутого в тупик ума, отличающейся особым упорством. Сокращение питания также способствовало освобождению от напряжения

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) благодаря тому, что тело получало меньше работы по перевариванию пищи и выведению шлаков; а поступающая пища по своему объему вполне соответствовала потребностям тела. Как сказал мне саядо. Тело имеет склонность отягощать себя чрезмерным сном, как и чрезмерным количеством пищи; а затем ему приходится тратить энергию на преодоление результатов этих излишеств. Не знаю, так ли обстоит дело с каждым, кто серьезно следует такому распорядку, но я в самом деле не ощущал особого голода или каких-то страданий из-за недостаточного сна.

Снова я оказался единственным посетителем душевой в этот ранний час. Монахи мылись после дневной еды между десятью тридцатью и двенадцатью; затем они утроили полезность этого действия и стали мыть посуду и свои одеяния. Фактически, они мылись в одежде, поливая себя водой в традиционном восточном стиле; думаю, что когда им случалось видеть меня обнаженным под душем, они бывали слегка шокированы. Способ поливки вместо мытья обнаженного тела неудобен, хотя и вполне приятен: он неопрятен и ведет к большой трате воды: один монах может опустошить половину бака в четырьеста пятьдесят литров; а поскольку обычно около десяти или одиннадцати утра подача воды прекращалась, и ее иногда не было вплоть до десяти вечера, мы в середине дня часто оставались без воды.

Февральские ночи все еще были прохладными, и мой утренний душ, принятый мною после некоторого колебания, встряхнул меня как раз настолько, чтобы привести в нужное состояние для начала новой борьбы с умом. Оставалось около часа перед освежающей прогулкой по предутреннему холодку, когда я должен был идти на утренний чай. Начну с того, что эта прогулка была мне особенно приятна. Первые несколько дней луна стояла высоко в небе, ночной покой еще не нарушался, и я испытывал такое чувство, как будто был привилегированной личностью, наслаждавшейся чем-то таким, чего лишены другие люди. Но скоро эти прогулки в сторону дома, где я питался, а позднее и к лекционному залу должны были стать частью упражнения при ходьбе, и сосредоточение на движениях “вверх, вперед, вниз” оставляло мало возможностей для наслаждения прелестью утра. Однако оставалось одно исключение: я уже упоминал место, где сходил с тропы и стоял на высоком берегу озера; тут я останавливался на несколько минут каждое утро. Как раз в это время всегда начинало светать; и точно напротив того места, где я останавливался, возвышалось большое, развесистое дерево, все еще покрыто листвой, оно постепенно выступало из темноты на светлеющем небе. Я мог ощутить легкий ветерок, который шевелил лоунджи у меня на ногах и ласкал лицо и руки; мне были слышны звуки, возвещавшие начало дневных занятий. Я начинал видеть цвет и форму деревьев и домов по мере того, как они обретали существование. И я постепенно научился впитывать в себя эти впечатления, не истолковывая их в терминах действительного существования, — что можно было бы назвать на современном жаргоне “работа жестянщика”. Сначала это было очень трудно, но по мере того, как мое обучение шло вперед, становилось все легче. Но в течение первых нескольких дней это были просто моменты глубокого наслаждения восхитительной сценой, откровения силы, красоты и бесстрастия природы. Потому что рассвет наступает одинаково и для тех, кто его приветствует, и для тех, кто его страшится; его нельзя ускорить для одного и отложить для другого. Его обещания состояли в том, что вы с ним связывали: красота заключалась в самих ощущениях человека, а не в том смысле, какой он мог бы придать этому событию. Утренний привет оставался для меня безличным и вселял уверенность в том, что природа не за нас и не против нас, — это мы выбираем стороны. В те первые дни я всегда с сильным чувством осознавал, что вмешательство человека в природу и так называемое господство над ней бесплодны; и я переживал горячее желание содействовать ей по мере сил. В течение своей жизни мы недостаточно часто видим восходы и наступление ночи; в городе мы узнаем о рассвете только благодаря началу уличного движения. И только включая свет, мы смутно замечаем, что наступила ночь. Многие можно сказать в пользу примитивной жизни, где встают на рассвете и ложатся спать на закате. По мере того как продолжалось мое обучение, упражнения в созерцании расширялись до такой степени, что стали охватывать всю мою деятельность, и рассвет перестал быть для меня прекрасным зрелищем, которое я впервые вижу, а сделался просто комплексом света, форм и звуков, получаемых моими органами чувств. Но в те первые несколько дней я научился смотреть на природу без сентиментальности, не умаляя тем ее ценности и не снижая ее действия на меня.

Я остановился на минутку сразу же за порогом кельи, около дерева бо, которое, должно быть, имело большое значение для монахов, живших в блоке, потому что как раз под таким деревом, как утверждают, сидел Будда, когда он достиг окончательного освобождения от “колеса жизни”, достиг нирваны. Но наше дерево росло в твердой, каменистой почве, и его широкие листья, которые раньше создавали приветливую тень, сейчас давали одному из нас ежедневную работу: надо было сметать их, чтобы очистить пространство перед

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) блоком. Оно также служило пристанищем бесчисленных ворон: их непрерывное хриплое карканье оказывалось дополнительным отвлекающим фактором, который было необходимо преодолевать. Однако я мог вообразить себе дерево во в густой листве на склоне какого-нибудь поросшего травой холма, который был бы более подходящим местом для медитации, чем негостеприимный пол и голые стены моей кельи. Но нужно вернуться в келью и на этом полу продолжать свой ежедневный труд. (Дополнительное упражнение)

В тот день сложилось так, что я был лишен приятной возможности развлечься ходьбой к дому, где жил Швеседи саядо, для отчета, потому что он и У Пэ Тин сами явились в мою келью около четырех часов дня. Мне почти нечего было им сказать, кроме того, что я не добился большого прогресса, но я подумал, что стоит рассказать о том, что упражнение в ходьбе оказалось для меня гораздо более легким, чем сидячее, — фактически, оно оказалось гораздо проще, чем я ожидал. Услышав это, саядо улыбнулся и сказал мне, что там, где сначала нет трудностей, они вскоре появляются. Он задал мне довольно неожиданный вопрос: не было ли у меня каких-нибудь видений? Этот вопрос он повторил и на следующий день; всякий раз, отвечая ему: “Нет, не было”, я чувствовал, как мне хочется добавить: “Я уверен, что у меня их нет и не будет: я не принадлежу к типу визионеров”. Я рад, что не сказал этого, потому что впоследствии мне пришлось бы проглотить свои слова! Во время беседы саядо снова подчеркнул, что необходимо разделять умственное намерение и приказ выразить это намерение в действии. Он также дал мне новое упражнение; мне нужно было всегда обращаться к нему в затруднительных случаях с беспокойным умом. В этом упражнении — оно выполнялось стоя, сидя или лежа — я должен был удерживать внимание на тех частях тела, которые касались пола, сидения или кровати. Нужно было сосредоточиваться на каждой части поочередно, повторяя в уме: “Сидение, касание” или: “Стояние, касание” и т. п. Если оно выполняется стоя, такими частями тела будут только подошвы, а во время сидения вес обыкновенно распределяется на подошвы, верхнюю часть бедер, ягодицы и плечи; вероятно, при этом еще и предплечья будут покоиться на бедрах. Каждое прикосновение по очереди необходимо делать предметом сосредоточения — и повторять это регулярно по кругу, пока ум не станет готовым вернуться к тому или иному основному упражнению.

Теперь я получил достаточно работы на несколько дней, и мне не хотелось ежедневно давать отчеты, когда нечего было сообщать. Именно поэтому я в течение некоторого времени постоянно готовил по три вопроса, касавшихся какого-нибудь философского аспекта буддийской доктрины, чтобы задавать их саядо; в результате возникли очень интересные беседы, о которых я расскажу позднее. Уже на второй день занятий я ощутил сильный приступ тоски по дому, по своей удобной квартире в Сингапуре, по джину с тоником в полдень, по виски с содовой вечером. И на короткое время я испытал сомнения в том, стоит ли дело усилий, не лучше ли просто собрать вещи и вернуться. Монотонное течение времени как бы высасывало из меня прежний энтузиазм, и я усомнился. Обладаю ли я умом такого типа, который способен извлечь пользу из этих упражнений, — они, казалось, гораздо больше подходят людям, ведущим такое существование, где время приветствуют как друга, а не относятся к нему как к врагу, на котором пробуют любое средство возбуждения нервов, изобретенное современной западной цивилизацией. Я мог завидовать возможностям таких людей; но можно ли мне получить что-либо из их методов без решительной перемены в образе жизни? Я знал, что каждое новое начинание сопровождается подъемами и спадами. И это удерживало меня от каких бы то ни было действий по этому поводу, ровно как и то обстоятельство, что я ничего и не смог бы сделать до дневной встречи с У Пэ Тином. Сомневаюсь также, что у меня хватило бы смелости сказать саядо, что я уже сдаюсь. К вечеру это настроение пропало; возможно, этот день оказался несколько более успешным — или просто все как-то устроилось само собой. К концу своих занятий я опять ощутил такое же беспокойство, когда понял, что не смогу остаться в Центре достаточно долго, чтобы получить полные результаты, являющиеся целью курса, и предчувствие возвращения в мир стало отвлекать меня. Для курса подобного рода необходимо располагать неограниченным временем — и продолжать борьбу, пока не будет достигнут результат. (Как справляться с дрожью, зудом и болью)

В течение первой недели появились некоторые весьма определенные признаки прогресса; впоследствии я узнал, что они свойственны всем изучающим. Но когда я столкнулся с ними, они показались мне особенно надоедливыми помехами. Первая из них пришла так постепенно и так естественно, что я даже не понял какой-либо ее связи с практикой. Я стал замечать, что во время сидячего упражнения меня все чаще одолевают внезапные приступы дрожи, зуда, даже боли; мне постоянно казалось, что меня что-то трет, что у меня что-то чешется. И я не мог высидеть больше нескольких секунд, не

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) испытывая этих отвлекающих помех. Сначала я подумал, что, по всей вероятности, какие-то насекомые, во множестве населявшие потолок кельи, наслаждаются вкусом белого мяса; но после того, как это явление повторилось в течение некоторого времени, я вспомнил вдруг, что именно об этой вещи меня предупреждал саядо.

Несомненно, по мере того, как практика неуклонно продолжалась, постоянное сдерживание ума начало давать свои результаты. Прежде всего, я стал ловить его на попытках ускользнуть от предмета созерцания, как только они появлялись, а затем и сами эти попытки постепенно сделались не такими частыми. И вот как раз это насильственное ограничение беспрестанной деятельности ума внесло в мои ощущения странное явление “зуда и боли”. Саядо объяснил это так: когда ум в нормальном состоянии занят мириадами своих раздельно существующих линий мысли, которые следуют без перерыва одна за другой, ощущения уколов и болезненности, постоянно возникающие внутри тела, не могут дойти до ума в своей индивидуальной форме; они воспринимаются лишь тогда, когда бывают достаточно сильными, как общее ощущение чего-то неприятного; если же они не настолько сильны, они вообще не доходят до сознательного ума. Но постоянная приостановка ума благодаря практике сатипаттхана разбивает эту кажущуюся непрерывность, и тогда для сознательного ума становится возможным воспринять и отметить каждое незначительное физическое неудобство при его возникновении. Саядо еще много говорил о кажущейся непрерывности ума, однако я оставляю эту тему для одной из последующих глав.

фаза “зуда и боли” была определенным признаком того, что интенсивность блуждающих мыслей снизилась. И эти впечатления, остающиеся нераспознанными в других условиях, теперь поддавались детальному анализу. Способ избавления от них состоял в том, чтобы не обращать на них внимания, а если это оказывалось невозможным, нужно было временно сосредоточить внимание на боли или зуде, повторяя в то же время в уме: “больно, больно” или “чешется, чешется” – и раздражение должно было исчезнуть. Когда саядо сказал мне это, я подумал, что такой результат маловероятен; но все произошло действительно так, как он говорил. Я безгранично обрадовался, обнаружив, что достиг одного из указателей прогресса, который подтвердил мои реальные успехи на пути к цели. Вскоре эта фаза прошла, но оставалось одно болезненное ощущение, которое я таким образом не смог преодолеть. Боль появлялась в области сердца – и временами оказывалась настолько жестокой, что мне приходилось прекращать упражнение, а иногда я вынужден был даже ложиться. Я сообщил об этом саядо, и он повторил свои наставления. Он сказал, что боли часто бывают сильными; но если я буду упорно продолжать практику, они исчезнут. Мне же необходимо обращать на них как можно меньше внимания. Но этот навязчивый симптом преследовал меня в течение целых дней, и его не рассеивало никакое сосредоточение. В конце концов я пришел к выводу, что это была ненормальная боль, вероятно, вызванная мускульным напряжением. Поза со скрещенными ногами, в которой я всегда сидел, – а это составляло около девяти часов в день, – была для меня непривычной; необходимость держать позвоночник выпрямленным в этом положении неизбежно вызывала сильное напряжение таких мускулов, которые не были развиты настолько, чтобы его выдержать. Я решил на будущее утро и днем ввести по одному периоду выполнения упражнения в “подъеме и падении” лежа на кровати. Это излечило заболевание, и боль уже не возвращалась. Но такое отступление от правил задержало меня на неделю или больше. (как справляться с видениями и “опрокидыванием”)

Как только прошла эта фаза, началась другая: и это было очень хитрым фортелем, который выкинул мой ум. И опять в течение некоторого времени я не мог сообразить, что происходит. Когда ум отклонялся в своей обычной прямой манере, он делал это вербально: новые мысли приходили на ум в форме слов, и отклонение ума протекало в виде воображаемых разговоров или просто дискурсивного мышления. В то время я не понимал этого по-настоящему, но фактически все происходило именно таким образом. И вдруг без какой-либо заметной для меня перемены вместо дискурсивных мыслей в уме замелькали картины. Когда я в конце концов обнаружил, что со мной творится, и как бы оглянулся, чтобы увидеть, откуда все началось, я очень ясно вспомнил первую картину. Я шагал по пыльной дороге, ко мне подошел какой-то старик, опустился на колени и поднес мне чашку с похлебкой. То была всего лишь мгновенная вспышка, но она оказалась поразительно живой, и это странное явление меня просто ошеломило. Вся картина была столь же непоследовательной, как и сновидения, однако я знал, что не сплю. И все казалось убедительно прочным и реальным. Произошло еще множество подобных явлений, пока я догадался о том, что это такое. В другом случае картина была особенно живой: я ехал в автомобиле по незнакомой дороге, и меня обогнала другая машина. Когда мы поравнялись, водитель повернул голову и взглянул на меня. Его лицо виднелось отчетливо, в деталях; оно не было похоже на лицо, движущееся с какой-то скоростью, и казалось неподвижным. Я тщательно рассмотрел его черты, что бывает

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) со мной во сне очень редко, и еще раз удивился, когда заметил совершенно безразличный взгляд – как будто ему не было никакого дела до машины, в которой он находится. Во время снов мы не удивляемся происходящим там странным вещам, но в каждой из этих мысленных картин имелось что-то необычное, вызывавшее мое удивление. Необычной вещью в таких картинах, которых я никогда раньше не видел, были не только живые детали, но и то, что они представлялись абсолютно реальными. Однако то были только вспышки, подобные кинокадрам, и любые наблюдаемые мной действия происходили без какой бы то ни было прелюдии и в течение некоторого времени оставались как бы замороженными. Разумеется, они открывали уму великолепную возможность ухватиться за какой-нибудь отдельный аспект картины и надолго погрузиться в длинный поток совершенно незаметных порождений воображения!

Конечно, это и были видения, о которых так настойчиво расспрашивал меня саядо и к возможности появления которых я отнесся с таким презрением. Но вот они появились: они были настолько реальными, что в действительности я не мог поверить, что ничего этого не произошло. Я даже не назвал бы их видениями, но такое название будет настолько же точным, как и любое другое. Но как только я осознал происходящее и стал следить за тем, чтобы не отвлекаться таким образом, как только они были обнаружены и соответствующим образом приняты, с ними произошло то же, что и с дискурсивными мыслями: они недолго меня беспокоили.

Несколько позже появилось еще только одно незначительное затруднение, и я описывал его саядо, как “опрокидывание”. Все происходило во время упражнений в сидячем положении; в таких случаях я обнаруживал, что постепенно все больше и больше наклоняюсь вперед, теряю равновесие, и верхняя половина туловища как бы падает. Это происходило через небольшие промежутки времени, и каждый раз я при помощи какого-то толчка возвращался к своей физической позе и окружающей обстановке. Саядо объяснил, что это признак моего приближения к “самадхи”, то есть к состоянию интенсивного сосредоточения. Он сказал, что эти явления пройдут; мне надо постараться как-то справиться с ними, не нарушая своего созерцания тела, мгновенно направляя внимание на явление опрокидывания. Сделать это было нелегко, но самое смешное в этих отвлекающих явлениях состояло в том, что как только я давал им объяснение и пытался преодолеть с помощью данного мне метода, они вскоре прекращались. (Встреча с Махаси-саядо)

И вот однажды, к концу первой недели, вернулся из госпиталя Махаси-саядо, и меня пригласили к нему для ежедневного отчета. Он выглядел больным и усталым – и все же сразу же произвел на меня впечатление образца замечательного самообладания. Это был высокий, крепко сложенный человек. Его лицо с почти классическими чертами выражало любознательность, противоречащую неподвижному, пронизывающему взгляду. Я почувствовал, что передо мной человек большого понимания и симпатии, который не может иметь узких концепций истины. Меня обнадежила мысль о том, что он, может быть, одобрит мои вопросы, и мне не придется довольствоваться формальными ответами доктрины. В нем не было ничего от погруженного в себя аскета; его лицо излучало силу, уверенность и безмятежность. Типичное лицо бирманца бывает круглым и полным, однако лица всех виденных мной пожилых монахов оказывались удлинненными как будто благодаря их медитационным усилиям, и это придавало им впечатление большой силы и уравновешенности по сравнению с типичными физиономиями широкой публики. Многие из монахов казались необыкновенно здоровыми людьми. Не знаю, сколько лет было Махаси-саядо. Но на его лице не было морщин; в нем чувствовалось спокойствие, полное симпатии, и это произвело на меня огромное впечатление. Я почувствовал, что нахожусь в присутствии авторитета, возникшего не в силу приказа, а в силу самого бытия. Достоинство, столь очевидное у всех саядо, было явным следствием отсутствия конфликта между физическим и духовным человеком, полноты, с которой вся их природа была посвящена жизни в мире, в состоянии уверенности, что путь, которому они следуют, приведет их к освобождению от желаний и привязанностей, к достижению конечной цели – к нирване. Но я начал задавать вопросы саядо не во время первого отчета. Впоследствии мои вопросы привели к очень интересным беседам. А в тот день он, по всей вероятности, хотел, чтобы мой отчет послужил только предлогом для знакомства, и я весьма глубоко оценил его желание увидеть меня так скоро, сразу же по возвращении. Потом были и другие отчеты, уже в его доме, когда он снова занял его после Швеседи. Но последний оставался в Центре и все еще руководил большей частью моего обучения. Хотя многие встречи со Швеседи были радостными событиями, в целом он отвечал на мои вопросы гораздо менее уверенно. Думаю, что он испытывал некоторое неудобство, имея дело с европейцем, тогда как более опытный учитель Махаси гораздо свободнее относился к особенностям западного мышления, а потому его ответы оказывались более полными и

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) более удовлетворительными. (Практика ограничения внимания)

Вскоре моя жизнь оказалась подчинена довольно монотонному распорядку – ходьба, сидение, снова ходьба. И в этом процессе произошло то, что неизбежно должно было произойти: внешний мир стал удаляться из моих сознательных мыслей. В следующей главе я расскажу о том, как последовательные ступени медитационных упражнений задуманы для того, чтобы сузить горизонт практикующего и удерживать его ум занятым внутри определенного поля. По мере того, как мир за пределами Центра моих непосредственных занятий становился все менее реальным, маленькие, незначительные детали ежедневных событий вокруг моего блока приобрели такую важность, которая оставила их в моей памяти с ясностью, совершенно непропорциональной сравнительно с другими, гораздо более значительными событиями до и после посещения Центра. Именно степень внимания придает памяти глубину и постоянство, а не особая внутренняя ценность самого события. Теперь, когда я оглядываюсь назад, на пережитое, оно представляется мне столь же изолированным, как слайд, на который мы смотрим через проектор, или небо, наблюдаемое в телескоп. Но в обоих этих случаях есть существенный интерес, который помогает возникновению и удержанию внимания в пределах возможностей инструмента; а во время моей жизни в Центре ограничение внимания достигалось благодаря непрерывной занятости ума в пределах ясно очерченной сферы. Только постепенно это ограничение привело к результатам, но то, что все обстоит именно так, было в конце концов продемонстрировано мне лишь в конце третьей недели, когда нужно было позвонить по телефону в посольство Австралии в Рангуне и дать ответ на полученную из Сингапура телеграмму. Размышляя над телеграммой и договариваясь о телефонном разговоре, я чувствовал, что меня грубо вырвали из моего окружения; разговаривая по телефону, я передал свои инструкции морскому атташе с чувством острого возбуждения, смешанного с озабоченностью. Когда дела были закончены и я вернулся в келью, я с облегчением почувствовал, что мир снова сузился до непосредственных границ моего блока и моего жилища, что он опять состоит из монахов, собак, ворон, жары и москитов в моей келье, то есть из всего того, что я расположил в упорядоченном и нерушимом существовании. Но потребовалось некоторое время, прежде чем поднявшаяся волна беспокойства полностью затихла. 5. МЕТОД САТИПАТТХАНА

В основе метода сатипаттхана лежит простая и логичная теория, и я надеюсь, что западный аналитический ум почувствует гораздо больше доверия к практике упражнений этого метода, если ознакомится с предварительными объяснениями, которые я дам в этой главе. Но обычно такие объяснения не даются; говорят просто: “Делайте то-то, и вы почувствуете то-то, не обязательно сразу и даже не скоро, но при вашей настойчивости эти явления в конце концов придут”. Как я уже упоминал, я немного читал об этом методе еще до приезда в Центр, но большая часть следующих ниже объяснений была получена в ответ на мои расспросы во время отчетов тому или другому саядо. Сначала Швеседи неохотно давал мне советы, поскольку они фактически и не нужны для выполнения практики или преодоления препятствий; но он сжалился надо мной, когда увидел, что меня побуждает не просто любопытство, а подлинное желание понять, – так как понимание углубило бы мою уверенность и поддержало настойчивость. Это нежелание останавливаться на теоретических рассуждениях является общим для всей буддийской практики, и мне придется еще поговорить о нем в следующей главе.

Цель буддиста, предпринявшего курс сатипаттхана, заключается в приобретении випассана, или пронизательности. Только тогда, когда ум успокоен, пронизательность, или, как мы могли бы назвать это качество, интуиция, может получить доступ к фактам, которые лежат в основе буддийской доктрины, – и раскрыть их как переживание. Именно в связи с этим раскрытием саядо так неохотно говорят о тех вещах, которые в любом случае нельзя правильно понять, не пережив их, и каждый человек при небольшом терпении и известной настойчивости способен сделать это самостоятельно. Кроме того, такие духовные переживания разными людьми истолковываются по-разному; и труднее всего объяснить такое явление, не придавая новое значение словам, которые обычно употребляются в других контекстах, или же надо пользоваться новыми словами, не имея возможности точно объяснить их значения.

Моей целью скорее было пройти курс, а не ждать этого внутреннего откровения. Я знал, что совершенно невероятно, чтобы я за то время, которым я располагал, смог добиться существенного прогресса, дающего возможность пережить такое откровение. Но я действительно надеялся на то, что этот курс является подходящим для западного ума; я хотел узнать, насколько способность нацеливать ум на некоторый объект и твердо его там удерживать в течение долгих периодов является такой способностью, которая достижима для среднего человека. Что касается этого моего желания, то я в конце курса был полностью удовлетворен тем, что этот курс оказался простым, безопасным,



Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) логичным, что нет никакой причины, по которой любой человек не мог бы достичь ограниченной цели, которую поставил себе я.

Первое важное требование в задаче обучения контролю над умом состоит в ограничении его деятельности. Достижение сознательного контроля над умом в любых условиях является трудной задачей, но если во время таких попыток разрешить уму действовать в пределах обширного поля, сознательный контроль окажется невозможным. Деятельность ума необходимо каким-то образом ограничить. Мы делаем это бессознательно, когда нас особо интересует какая-то вещь и мы исключаем из поля зрения все прочее. А если действенное ограничение сможет в течение длительного периода поставить пределы хаотической деятельности ума, для воли откроется возможность постепенно приобрести контроль над ним. Весь секрет успеха метода сатипаттхана заключается в отборе естественного поля этой деятельности, которая, хотя и остается ограниченной, все же дает непрерывную пищу уму. (Дополнительные упражнения)

Началом этого процесса ограничения были два основных упражнения, описанные мной в первых двух главах. Ранее я упомянул, что мне пришлось пожертвовать простым удовольствием, которое я получал от ощущений во время своей утренней прогулки за чаем, – пожертвовать в пользу созерцания ног, каждого их шага туда и обратно. Очень скоро в процесс упражнений в созерцании оказались включены также действия во время еды. Ум должен был следить за движениями рук, когда я подносил пищу ко рту, следовать за процессом жевания, глотания и питья. Мне нужно было следовать своим умом непрерывно и сознательно за каждым последовательным действием во время еды, начиная в первого из них, с усаживания, и кончая последними, вытиранием губ и вставанием. Чем большим оказывался объем деталей, которые нужно было включить в созерцание, например, вкус пищи, ощущение холодной воды во рту, реальная плотность съедаемой пищи, тем легче было удерживать ум от блуждания. В действительности это не такое уж трудное дело, каким оно кажется сначала, но нужно преодолеть первоначальное нежелание взяться за выполнение такой задачи. Затем сюда прибавляют действия утреннего вставания, умывания и т. п., а также отхода ко сну. Очень скоро у меня стало привычкой начинать утро с первой сознательной мысли: “Пробуждение, пробуждение!” – и быстро пробегать вниманием по всем органам чувств, чтобы обнаружить получаемые ими прикосновения, звуки и т. п. Затем наступало следующее действие: я садился, вытягивал одну ногу, потом другую, вставал с кровати и т. д. Потом следовало каждое действие умывания: я вытягивал руку, включал душ, чувствовал воду на теле, намыливался, вытирался, затем шагал в свою келью – “вверх”, “вперед”, “вниз”, – пока не подходил к двери, и тут, чтобы войти в келью, требовались действия протягивания руки, поворота ручки и толкания двери. Можно легко понять, что ум действительно оказывался занятым; и это пристальное внимание ко всем действиям тела продолжалось до начала того или иного основного упражнения. Таким образом уму оставалось мало возможностей возвращения к внешнему миру; он оставался в пределах сферы, ограниченной ближайшим окружением тела. Действие даже первых попыток достичь такого полного ограничения было просто замечательным: все время ум оставался полностью занятым, – однако всегда лишь теми вещами, которые находились, так сказать, под самым его носом! В течение целого дня не было такого времени, когда он не следил бы за непосредственной физической деятельностью тела. Даже такое явление, как кашель, почесывание места, укушенного каким-то насекомым, или сморкание (это стало для меня одним из первых уроков, потому что я, кажется, постоянно простуживался и несколько раз страдал от длительных приступов сенной лихорадки) должны были составлять часть такого созерцания тела, которое длилось весь день. Он начинался со слов “Пробуждаюсь, пробуждаюсь”, а кончался: “Ложусь, ложусь”; за этим следовало устремление внимания на участки, в которых тело соприкасалось с кроватью; и это занятие продолжалось до тех пор, пока не наступал сон.

Итак, здесь происходило полное ограничение деятельности ума, какого и требует метод сатипаттхана; его эффективность частично заключается в том, что он пользуется таким полем деятельности, которое является для него самым близким, а также в легкости, с которой этот метод последовательно вводится в практику. Как только развилась новая привычка мышления, упражнения в сидении и в ходьбе продолжают весь день; только в кратких промежутках между этими упражнениями на первый план выходит “телесное мышление”. Был еще один вариант, разрешенный уму в течение этого длившегося целый день созерцания: это было особенное настроение, чувство данного момента, – если для изучающего такая классификация оказывалась достаточно ясной, – в особенности когда его настроение было готово вторгнуться в упражнения и нарушить их. Поскольку принцип в данном случае был тот же, что и в созерцании тела, мне незачем много говорить о нем. Приподнятое или подавленное настроение сознательно отмечалось при помощи повторения в уме: “Приподнятое (или подавленное)

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) настроение". Несколько минут, потраченных на подобное созерцание настроения, обыкновенно оказывалось достаточно, чтобы помешать его вмешательству в нормальные упражнения. Конечно, термин "осознанность" подразумевает наблюдение за любой деятельностью, которой заняты ум и тело; и это ощущение состояния наблюдателя все более усиливалось по мере того, как улучшалась непрерывность "осознанности". (Проницательность, интуиция и восприимчивость)

Хотя ум никогда не прекращал полностью своих попыток отклонения, к этому времени его склонность к ним явно уменьшилась, а обнаружить и прекратить ее было гораздо легче. Размах его деятельности оказывался ограниченным, и соблазнов становилось меньше. Теперь всерьез начиналось выполнение задачи твердого удерживания ума, это происходило в особенности во время сидячих упражнений, когда физическая активность сводилась к минимуму. Удержание ума на вызванном дыханием движении брюшной стенки приводило к замедлению самого дыхания, а это, в свою очередь, делало движение более поверхностным. В то же время умственное усилие, необходимое для того, чтобы следить за движением брюшной стенки, становилось все тоньше, пока не доходило до того, что при нем использовалась лишь небольшая часть потенциала ума. И только тогда, когда наконец оказывалась достигнута известная устойчивость, и ум успокаивался, освобождался от усилия и становился полностью восприимчивым, появлялась возможность вмешательства в процесс проницательности, или интуиции, или осознания. Но сперва ум пытался воспользоваться этим вполне ощутимым снижением физической активности для того, чтобы ускользнуть от контроля, который постепенно становился все более действенным. День за днем ум продолжал свои фокусы и убегал к какому-то собственному интересному предмету; но всякий раз его возвращали обратно. Как раз в тот момент, когда после серии упражнений вы однажды утром ощущаете, что приблизились к конечной неподвижности ума, дневные упражнения показывают вам, что конца еще совсем не видно, а ум оказывается таким же резвым, как всегда. Бывали дни, когда я чувствовал, что теряю почву под ногами, и я говорил об этом саядо. Но он неизменно отвечал: "Этого нужно было ожидать; не беспокойтесь, а просто продолжайте осторожно и твердо останавливать ум без нетерпения и раздражения, и к концу вы добьетесь успеха". Действительно, к концу своего курса я его добился. Подобно лучу маяка ум упал на предмет своего созерцания и оставался там в состоянии покоя, где исчезало время. Хотя именно воля привела его к такому состоянию, когда тишина заполнила ум, не осталось никакого преднамеренного волевого усилия. Теперь надо было сделать эту тишину постоянной, сделать ее таким состоянием, которое можно вызывать снова и снова – до тех пор, пока не откроется проход, сквозь который проницательность могла бы достичь сознательного ума и заполнить его. Этой стадии, к своему бесконечному сожалению, я не достиг. Но у меня не осталось никакого сомнения в том, что она вполне достижима.

В одной из бесед саядо объяснил мне причину, по которой интуитивное осознание так редко способно достичь сознательного ума. Хотя в обыденной жизни мы полагаем, что сознательно направляем ум с одного объекта на другой, в действительности постоянно существует некое обрамление из "порхающих" мыслей, чья деятельность совершенно не поддается контролю. Эти мысли вторгаются в сознательный ум, как только получают для этого возможность; поэтому при освобождении ума от напряжения они сразу же успешно заглушают интуицию, которая отступает перед ними, потому что нуждается в более спокойном и упорядоченном входе.

На самом деле мы лишь наполовину верим в интуицию; мужчины считают ее причиной женской непоследовательности, а женщины видят в ней признак свойственного им превосходства. Но на самом деле она доступна всем, кто сознательно ее развивает и содействует ее проявлению. Однако у большинства из нас это редкий, непостоянный и робкий процесс, для которого так легко возникают преграды в виде более неотложных мыслей, связанных с непосредственными заботами. Но если развить способность расчищать дорогу для интуиции, это осознание может стать привычным для нас состоянием, и мы будем получать интуитивные переживания в форме непосредственных ощущений, а не просто как информацию о вещах. Интуиция станет "познанием", которое приходит от непосредственного соприкосновения с "познаваемым", каким-то образом минуя пять внешних чувств; и уверенность, которой сопровождается содержание такого познания, поразительно отличается от той уверенности, которую мы связываем со знанием, полученным обычным способом.

С этим ограничением поля умственной деятельности, которое налагает метод сатипаттхана, тесно связано старание воспринимать все чувственные впечатления в той форме, в которой они получают органами чувств, избегая при этом всякого толкования их умом. Именно умственные построения такого типа, немедленно прилагаемые к любому чувственному

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) впечатлению, уводят ум в сторону от нужного внимания к телесной деятельности. Мы сразу же узнаем звонок колокольчика как таковой, и создаем в уме образ этого колокольчика, затем немедленно прибавляется направление, откуда он слышен,—а затем и тот факт, что он, вероятно, донесся из какого-то храма, который мы представляем себе с его пагодой, блистающей в лучах заходящего вечернего солнца. Все это происходит без никакого видимого сознательного усилия проанализировать простое чувственное впечатление. Воспринять это впечатление таким, каким оно получено,—значит попытаться оставить звук просто звуком и не разрешать уму начинать плести целую последовательность интерпретаций. Это можно сделать при помощи сосредоточения внимания на звуке внутри ума; и мы следим за ним, пока он не угаснет в безмолвии. То же самое нужно делать и с запахами, с прикосновениями, которые открываются чувству осязания, хотя в этом случае, будь то ласкающий кожу ветерок или прикосновение одежды к телу, нам необходимо привлечь внимание к тем вещам, которые иначе прошли бы незамеченными. Я уже упоминал о своем ежедневном перерыве на берегу озера рано утром; именно там я тратил по десять минут, как бы двигаясь по полученным мною чувственным впечатлениям и наслаждаясь новой близостью простого их восприятия без загрязняющего действия конструктивного анализа. Было так естественно классифицировать звук, как “звук колокола в храме”, и, узнав все, что нужно было о нем узнать, быстро выбросить его из ума. Но теперь я стал гораздо интенсивнее осознавать характерное пение храмовых колоколов с их золотыми тонами; оно сохранялось в воздухе до тех пор, пока не превращалось в легкую звуковую паутинку. Звук наполнял все мое сознание, становился частью меня самого и наконец терялся внутри уха, а я при этом чувствовал, что теряю нечто драгоценное. Для меня было источником удивления найти, как много чистого наслаждения я получаю от простых вещей, на которые раньше едва ли обращал внимание. И я обнаружил новую оценку всех звуков и прикосновений, даже зрительных впечатлений, хотя уловить эти чувственные впечатления до того, как интерпретация загрязнила их волшебство, было гораздо труднее. Однако это оказывалось возможным как раз в то утреннее время, когда свет только начинал активизировать интерпретирующую деятельность ума. Скрытое от меня в тумане дерево на другом берегу озера оставалось просто формой, и его цвет, по мере того, как он постепенно проявлялся, был именно цветом, а не листьями или цветами. Я обнаружил, что эта практика придает чувственным восприятиям гораздо более глубокий смысл,—особенно звуковым и осязательным,—и в то же время я испытывал простое наслаждение, свободное от ассоциаций и рассуждений. 9.

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

Ограниченный успех в медитации – вот и все, что, как мне было известно, я мог ожидать. И этот успех пришел почти незаметно в такое время, когда я как будто был занят обычными блуждающими мыслями. Минуту назад я все еще отвлекал внимание от блуждания по сторонам, делая это с терпением, порожденным долгой привычкой,—и через мгновение после периода, который не был ни длинным, ни коротким, я понял, что наконец внимание перестало отклоняться и без моих усилий удерживается неподвижно. Это было так легко, так просто! Не было никакого внезапного глубокого экстаза, никакой уверенности в рождении нового переживания. Просто на первое место выступила тишина, и битва с постоянно отклонявшимся вниманием оказалась выигранной. Не помню сейчас, было ли это за два или за три дня до того, как я побывал на последнем отчете и распрощался с обоими саядо, Махаси и Швеседи; но, кажется, времени у меня оставалось очень мало. Махаси дал мне несколько советов относительно продолжения практики по возвращении к повседневной деятельности. Швеседи повел меня в свою временную квартиру под малым лекционным залом и подарил свою моментальную фотографию в позе для медитации. В центре всех фотографировали в этом положении,—и меня самого перед отъездом фотографировал фотограф-любитель. Швеседи взял лист бумаги со штампом своего монастыря в Мандалае и старательно вывел по-английски: “Когда будете писать, можете послать письмо по этому адресу”. Затем, когда я поблагодарил его, он взглянул на меня и спросил короткими, отрывистыми словами: “И вы будете писать каждую неделю?” Я ответил: нет, не каждую; но напишу обязательно; и я выразил надежду, что он сумеет понять мой английский язык, что я смогу когда-нибудь вернуться в Бирму и окончить курс в Мандалае под его руководством.

Я влез в автомобиль, мы повернули и медленно поехали по дороге, мимо дома саядо, мимо лекционного зала – и через ворота с их драконами из папье-маше мы въехали в знакомый и все же такой незнакомый мир. 10.

**ПОСЛЕДСТВИЯ**

Когда меня снова поглотил привычный мне мир, многие необходимые действия совершались автоматически и бессознательно, но некоторые стали другими. Я заметил, что действую более обдуманно, осознаю менее

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) значительные события, совершающиеся вокруг меня. Мне стало казаться, что я пользуюсь умом наподобие фонарика, направляя его на все, что привлекает внимание.

Большинство же моих непосредственных впечатлений были физическими. Я потерял в весе больше девяти килограммов! Впрочем, я мог позволить себе это. Мне требовалось меньше еды, чем раньше, и это оказалось новым затруднением в обстановке, где любая общественная деятельность требует от человека, чтобы он ел или пил, – или и то и другое вместе. Мне требовалось и меньше сна. Этот последний результат представлял собой явное преимущество при занятиях, где трудно найти для ночного сна больше пяти часов, хотя иногда можно полежать в постели и подольше. Вот эти непосредственные физические результаты, в основном, и были тем, чем мне пришлось довольствоваться. Что касается более глубоких результатов, то я успокоился на том, что они станут очевидными в свое время, когда будет завершен процесс усвоения. Мне удалось, однако, устроить дела так, чтобы продолжать практику сидения: каждое утро я вставал приблизительно на полчаса раньше, тем более, что и обычно поднимался до восхода солнца, после этого становилось уже слишком жарко для того, чтобы оставаться в кровати. Мне не хотелось по своей воле прекращать эту практику, выполняемую ранним утром, потому что я чувствовал ее очень укрепляющее и тонизирующее действие: она придавала мне больше уверенности в столкновениях с повседневными проблемами.

То был неожиданный дар Рангуна – обогащение восприимчивости, возросшая радость восприятия, радость, лишенная неумеренности, обычно связанной с какой-то оценкой. Не было чувства “как это чудесно!”, не было даже ощущения чего-то такого, что можно выразить словами: “как чудесно быть здесь!”. Это была радость, которая не требует ничего, кроме глубокой и спокойной удовлетворенности, когда я, например, разрешал себе ощущение причастности к какому-то звуку – к прекрасным текучим нотам иволги или шороху ветра среди каучуковых деревьев, который я так часто слышал в своем доме.

Часто во время этих приятных, но необычных дней в море (хотя моя жизнь прошла на море, я никогда не совершал длительного путешествия по океану в качестве пассажира), я обнаруживал, что вновь обращаюсь к спокойной медитации, которая теперь, после всей борьбы, протекала так естественно. Было очень легко погружаться внутрь; несколько мгновений праздности оказывались достаточными для того, чтобы успокоить ритм своего бытия и принести мир и свежесть. И в чем я тогда нашел особую пользу – так это в сформировавшейся у меня привычке практиковаться в различных положениях тела – стоя, сидя на жестком стуле или лежа, а также в более привычном положении со скрещенными ногами. Теперь появилась возможность почувствовать в одной из этих поз что-то знакомое, – и это ощущение способствовало процессу успокоения.

Еще в молодости, когда, приближаясь к двадцати годам, я впервые начал читать книги по индийской философии, я почувствовал, что на пути к духовной зрелости существует явная дихотомия. Прежде всего, как в христианстве, существует полное отрицание силы “я”, обращение к внешнему – к помощи и к руководству; и сколь бы значительным ни предполагалось действие этого внешнего источника на индивида, человек всегда обращается к внешнему, к чему-то такому, чем он сам не обладает. Это поиски чего-то “другого”, при помощи которого надо преобразовать личность. В видимом противоречии с этой точкой зрения находится метод Востока, требующий, чтобы мы напряженно вглядывались внутрь и открывали находящиеся внутри источники силы и просветления; здесь происходит отрицание только ложного “я”, ведущее к раскрытию подлинного “я”, единого и неразрывно связанного со всем творением. Эти точки зрения были несовместимы; и хотя каждая из них казалась мне по своему убедительной, двигаться вперед, не сделав выбора между ними, было невозможно. Целые годы этот вопрос “или-или” властвовал над моими размышлениями о глубочайших практических путях мировых религий и требовал своего решения.

И вот внезапно больше не осталось никакой проблемы. Эта вспышка прозрения произошла в тот момент, когда я только что поставил стакан вина в пятно солнечного света, падавшего на стол. Ощущение, сопровождавшее этот момент, было таким необыкновенным, что оно и поныне остается свежим в моей памяти, а теперь оно стало помощником в решении, которое так долго от меня ускользало. Насыщенно-красный цвет вина также дошел до меня в особой вспышке, которая была совершенно ошеломляющей по своей красоте. Она полностью поглотила меня и завладела всеми моими ощущениями. То было мгновенное проявление чистого, захватывающего дух экстаза, невероятно возбуждающего и приносящего глубокое удовлетворение. Цвет, пропитавший все мое существо, был в огромной степени живой силой, и я изливал сердце в благодарности и в то же самое время содрогался от страха, что это ощущение, возможно, оставит меня.

Не имею представления о том, как долго я сидел,

Ирвин Шэтток Эксперимент по осознанности. Медитация Сатипаттхана [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) глядя на вино. Но вот как-то сразу вместе с чувством огромной утраты я опять увидел перед собой стакан вина, отбрасывающий на скатерть круги красного цвета. И хотя в это мгновение у меня в уме не было ничего, кроме цвета, этого ярко-алого тона, оттенок которого я никогда не забуду,—сразу же после этого я понял, что теперь нашел решение вопроса “или-или”, которого так долго был не в состоянии понять. Оно ни в коей мере не было результатом работы ума; однако я знал, что больше не осталось никаких затруднений в понимании двух подходов, столь разных в понятиях, каждый из которых так неверно истолковывался другим. Уверенность пришла не тогда, когда я размышлял о проблеме, и уж конечно, она не была результатом какого-то предыдущего сознательного исследования. Я просто неожиданно узнал, что мне нужно всего лишь выйти из мыслей, которые приходилось подбирать и внимательно рассматривать,—и дихотомия рассеется. Это неожиданное приобретение было следствием напряженных попыток не разрешать никаких абстрактных проблем; но само приобретение не имело ничего общего с тем, что я искал.

Если мы сможем развить такие медитативные привычки,—они, несомненно, окажут интегрирующее воздействие, которое мы ищем; и при этом не потребуется предпринимать никаких эксцентричных действий. Здесь нет места сомнениям, поскольку я сам испытал полный результат опустошения ума от всякой нежелательной деятельности; кроме того, у меня возникали проблески той силы, которая раскрывается благодаря процессу интеграции всех растрачиваемых понапрасну усилий и овладению сосредоточением. Это было, пожалуй, самым радостным мгновенным открытием,—и я обнаружил, что при помощи сравнительно небольшого усилия можно установить полный контроль над умом и утвердиться на пути, который приведет не только к использованию всей его мощности, но и к достижению благодаря этому прозрения в новое знание, достижению осознания новых сфер переживания.

Ложное не приведет к счастью и к более полной жизни — оно принесет узкий и ограниченный опыт. Истинное со временем станет ясным во всей своей силе и очевидности. Я верю в это несмотря на обманчивую видимость, и у меня есть терпение, чтобы ожидать; и я честно объяснил происшедшее.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!