

Ігор Колесник

## Особливості адаптації буддійської медитації на Заході (друга пол. XX – поч. XXI ст.)

Розглянуто особливості становлення та подальшого розвитку буддійської медитації. Прослідковані основні етапи та риси медитивних методик у напрямках та школах буддійської традиції, виділені сутнісні засади. Стверджується важливість досліджень медитативних практик буддизму як важливої складової сучасної світової культури.

*Ключові слова:* буддизм, медитація, Чотири шляхетні істини, Теравада, Магаяна, Ваджраяна, рух віпасани

На хвилі популярності екзотичних східних вчень у другій половині XX ст. значну увагу до себе привернули різноманітні медитативні техніки, носії яких гарантували миттєве зцілення від усіх психічних і фізичних проблем. Це спричинило, з одного боку, поширеність вчителів, напрямів, релігійних течій, семінарів та ретритів, з іншого боку – підозріле ставлення академічної науки до стверджуваної носіями дієвості та ефективності усіх цих медитативних технік. Для цього, зрештою, були підстави, оскільки Захід не мав досі досвіду настільки інтенсивного контакту зі Сходом і психопрактики видавалися доволі примітивними, наївними своїми спробами повернути людину до, здавалося, поглинутого технічним прогресом світу міфу, вигадок, фантазій та дикунства.

Попри скептичні оцінки в академічних колах, психопрактики активно досліджувалися в контексті загальних студій змінених станів свідомості, поступово перетворюючись на предмет серйозних студій. Найактивніше демонстрували інтерес представники трансперсональної психології, які намагалися методом порівняння виділити спільні риси методик роботи зі свідомістю та несвідомим у різних релігійних традиціях. Серед найвідоміших треба виділити праці Станіслава Грофа, Чарльза Тарта<sup>1</sup>, Арнольда М. Людвіга<sup>2</sup>, Артура Дж.Дейкмана<sup>3</sup>, Володимира Козлова<sup>4</sup> та ін.

Щодо буддизму, то до другої половини XX ст. Захід знав лише певні переклади текстів цієї складної традиції і майже зовсім не був знайомий із власне практичними аспектами медитації. Внаслідок драматичного перебігу історії у США та країни Європи емігрують безпосередні носії буддійської традиції із Тибету, саме завдяки їм ми дізнаємося про психопрактики,

історія ефективного використання яких налічує вже більше 2 тис. років. Серед найбільш відомих популяризаторів та дослідників буддійської медитації слід виділити праці Анагаріки Говінди<sup>5</sup>, Дайсетцу Судзукі<sup>6</sup>, Євгенія Торчинова<sup>7</sup>, Вікторії Лисенко<sup>8</sup>, Едварда Конзе<sup>9</sup>, Чжана Чжень-цзи<sup>10</sup>, Деніела Гоулмена<sup>11</sup>, Александра Вінна<sup>12</sup> та ін.

Метою нашого дослідження є з'ясування особливих рис буддійської медитації, причини її популярності на Заході та шляхи її застосування у сучасній психотерапії та медицині.

Використовуючи термін «медитація», ми окреслюємо усі види психопрактик, перелік яких не завжди має аналоги у західній філософії, релігійній практиці та психології. Річ у тім, що «медитація» (*лат.* meditation – розмисли) у вузькому значенні позначає процес глибокого осмислення, рефлексії різноманітних аспектів буття, а в буддизмі присутні психопрактики, які не містять і навіть спрямовані на позбавлення від вербальної форми пізнання світу, від дискурсу як такого. Однією із засад нашого дослідження є те, що поняття буддійської медитації буде поєднувати одразу усі відомі методики, метою яких є пробудження свідомості внаслідок тривалого або миттєвого досвіду її трансформації.

Буддизм важко окреслити як релігійну систему в західному розумінні цього поняття. Важливі і, можливо, вагоміші місця займають у цьому вченні філософський і психологічний аспекти, що відіграють роль експериментальної лабораторії для особистості. Буддійська традиція – це насамперед практичні способи підготовки свідомості, орієнтовані на людей різного інтелектуального рівня, різних культур та різної ментальності<sup>13</sup>. Практичний акцент вчення було започатковано Буддою у V-VI ст. до н.е. і відтоді палітра методик лише розширювалася.

Розглянемо детальніше розвиток буддійської медитації від часів життя принца Сідгартти до XXI ст.

Слід пам'ятати про те, що буддизм розвивається під впливом і у взаємодії із брагманізмом<sup>14</sup>. Відомо, що принц Сідгартта перед пробудженням навчався у відомих шаманів Алари Калами і Уддаки Рамапутти, завдяки яким засвоїв основні техніки індійської йоги, зокрема досягнення стану без дихотомії «суб'єкт-об'єкт». Проте, як стверджує А. Вінн, звільнення, згідно з Буддою, є не лише медитативним досвідом, але інсайтом в медитативному досвіді. Будда вчив, що медитація повинна супроводжуватися увагою до основи досвіду індивіда – чуттів, спричинених внутрішніми та зовнішніми об'єктами – й, зрештою, інсайтом щодо природи цього медитативного досвіду. Ідея звільнення, що потребує когнітивного акту, інсайту, суперечила

заходам брагманської медитації, де стверджувалася необхідність уникати ментальної активності, немов «колоді дерева»<sup>15</sup>.

Таким чином, у брахманізмі йогін повинен був перебувати в стані онтологічної недуальності, тоді як буддизм пропонував не усувати дуалізм, а покладати його в основу інсайту суб'єктивного досвіду. Живий досвід пробудження потребує постійного пізнання повноти дгармічної природи усього суцього, матерії і свідомості також, не викидаючи ці моменти як щось непотрібне. Мовиться про поступовість та структурованість пізнання дійсної ситуації буддійським адептом.

Будда зумів розвинути оригінальну систему медитації в контексті власного досвіду пробудження. Спочатку, як відомо, він випробовував власне тіло аскезою<sup>16</sup> і лише потім внаслідок фундаментального «повороту свідомості» сформулював основні засади Серединного вчення:

- Чотири шляхетні істини;
- Вісімковий шлях;
- вчення про дгарми і карму;
- доктрина не-Я (анатмавада);
- миттєвість дгарм (кшанікавада);
- причинно-залежне походження (праті'я самутпада)<sup>17</sup>.

Усі згадані засади носять практичний характер, оскільки використовуються у процесі звільнення свідомості від ілюзій щодо себе самої, світу та усіх феноменів. Конкретніше, буддійська медитація ґрунтується на Чотирьох шляхетних істинах<sup>18</sup>, зокрема розгортається завдяки Вісімковому шляху<sup>19</sup>, що містить три основні групи: «культивування поведінки» – 3,4,5 (*санскр.* «шіла»), «культивування психіки» – 6,7,8 (*санскр.* «самадгі») і «культивування мудрості» – 1,2 (*санскр.* «праджня») <sup>20</sup>. Саме ця схема стане визначальною для подальших напрямів та шкіл буддизму.

Дослідники виділяють в буддійській медитації широке та вузьке значення. У широкому значенні – це Вісімковий шлях взагалі. Вузьке – практика усвідомлення (*санскр.* «сміті»), концентрація уваги (*санскр.* «самадгі») та інтуїтивне прозоріння (*санскр.* «праджня»). Власне новаторськими для Індії стали практика сміті та перший ступінь споглядання (*санскр.* «дг'яна»), яка пов'язувала зосередження не із болісними переживаннями, а відчуттями радості та захвату<sup>21</sup>.

У ранньому буддизмі та Тераваді медитативні техніки поділяються на дві великі групи: шаматта та віпаш'яна. Перша з них має за мету викорінення афектів, надмірного емоційного перевиснаження та прив'язаності до звичних переживань. Друга – це рефлексивний процес осмислення філософських засад буддійської традиції<sup>22</sup>, адаптації цих засад до будь-яких ситуацій

та поведінки. Згідно із цією логікою, шаматга – це підготовка свідомості до спокійного сприйняття основних засад та доктрин, а віпаш'яна – це кардинальна зміна способу функціонування свідомості взагалі, шляхом впровадження у світоглядну систему приписів Будди.

Найбільш детально практики Тгеравади та списки об'єктів для концентрації розглянуто у Сатіпаттгана-сутті<sup>23</sup> й трактаті Будгагхоси «Шлях очищення»<sup>24</sup>. Кожна група об'єктів концентрації (всього об'єктів виділено 40), своєю чергою, мала певне призначення і полегшувала роботу монаха над найважчими внутрішніми афектами в контексті шаматги.

У подальшому буддизм розгалужується на Тгераваду, Магаяну та Ваджраяну, а також велику кількість шкіл. Це було спричинено фундаментальною зміною в розумінні ідеалу, якого повинен досягати буддист. Відповідно й медитативні практики пристосовують до нових умов.

У Магаяні, де ідеал аргата – аскета-монаха – замінюється ідеалом бодгісатви, який відмовляється від вступу у нірвану заради звільнення усіх істот, медитація поступово перетворюється на творчий метод підходу до людей різного рівня підготовки. Акцент робиться на тому, що не лише монахи можуть пробудитися, але й будь-яка інша людина, за умови практики та морального вдосконалення. Міняється сприйняття сутр – відтепер істинним було не лише те, що казав Будда, а все, що істинне – було в різний спосіб сказане Буддою. Зміни, які внесла Магаяна в буддизм, можна узагальнити таким чином:

- 1) сутності не має не лише особистість, але й дгарми;
- 2) перебування живих істот у сансарі – ілюзія;
- 3) Будда – не людська істота, а синонім істинної реальності як вона є (бгугататгата);
- 4) істинна реальність не може бути описаною чи визначеною;
- 5) істинна реальність досягається завдяки йогічній інтуїції, яка і є праджня-парамітою.

На думку естонського буддолога Л. Мялля, тексти праджня-параміти об'єктивують пробуджений стан свідомості практикуючого медитацію і можуть породжувати схожий стан у читача<sup>25</sup>. Це також є новаторством буддизму Магаяни.

У межах Магаяни розробкою філософських позицій та медитативних практик займалися дві визначні школи: шун'явада (мадг'ямака) на чолі із Нагарджуною та віджнянавада (йогачара) на чолі із Асангою та Васубандгою. Їхні підходи були в дечому протилежними, але, як продемонструвала практика,<sup>26</sup> зорієнтованими на людей з різними характерами.

Якщо школа Нагарджуни послідовно руйнувала міф про існування «Я» та усіх, пов'язаних із цих поняттям, категорій (час, простір тощо), то йогачара спрямовувала критику на здатності пізнання зовнішнього світу. Взаємодоповнюваність проявлялася і щодо медитативних методів: Нагарджуна акцентував на ролі інтуїтивної мудрості (праджня), на противагу цьому йогачарини пропагували шаматгу – власне йогічне заглиблення у свідомість та заспокоєння внутрішніх причин та формуючих факторів. Хоча, на нашу думку, обидві позиції потребували взаємодії з метою уникнення крайнощів.

Дослідники також виділяють третій напрям розвитку буддизму – Ваджраяну. Школи цього напрямку найбільш успішно поширилися в Тибеті, Монголії та певних регіонах сучасної Російської Федерації. Ця форма буддизму перебувала під впливом індійського тантризму, що відобразилося в розумінні ролі тіла у досягненні пробудженого стану.

В межах шкіл Ваджраяни розробляють методи, які ґрунтуються на практичному використанні функцій тіла та свідомості. Якщо у попередніх напрямках акцент робився на роботі зі свідомістю, то тибетський буддизм приймає парадигму інструментального використання тілесності та чуттєвості людини на шляху до пробудження. Наприклад, зір орієнтувався на сприйняття мандал (символічних зображень буддійської космології), слух – слухання співу молитовних формул-мантр, здатність до мовлення та співу – горлове виконання мантр, також нормальними супровідними матеріалами для медитації стають запахи та аромати<sup>27</sup>. Зародки цих методів існували і в попередніх формах буддизму, але саме Ваджраяна надала їм настільки сильного значення.

Поступова систематизація тантричного буддизму йогінами-магасідгами спричинила фіксацію методик. Однією із найвідоміших класичних систем є «Шість йоґ Наропи», хрестоматія з якої сформована Гленом Муліном<sup>28</sup>. Згідно із цією системою практика буддиста виглядає таким чином:

- 1) tummo – йоґа внутрішнього (містичного) тепла;
- 2) gyul – йоґа ілюзорного тіла;
- 3) csel – йоґа чистого світла;
- 4) milam – йоґа сновидінь;
- 5) bardo – йоґа проміжного стану;
- 6) phowa – йоґа переносу свідомості у чистий світ Будди.

На переконання тибетських буддистів, людина повинна використувати усі можливі ресурси та час (наприклад, сон, споживання їжі тощо) для досягнення стану пробудження, тому спектр можливих методів зміни свідомості значно розширився.

У ХХ ст. на хвилі захоплення Сходом країни Заходу знайомляться з великою кількістю медитативних шкіл з Індії, Тибету, Китаю, Японії тощо. Окрім буддизму, відомими стають також традиційна індійська йога, китайський цигун та інші екзотичні культурні феномени. Серед буддійських шкіл найбільшою увагою користувалися Тгеравада, дзен-буддизм, школи карма-кагью, гелуг-па, дзогчен та ін. Їхні традиційні методики медитації активно впроваджувалися у життя Заходу і на даний момент формують частину культурного ландшафту. Буддизм зберігає одну зі своїх визначальних рис – здатність адаптуватися до специфіки простору, в який потрапляє. Можна спостерігати появу необуддизму або буддійського модернізму як феномену.

Адаптується також буддійська медитація, потрапляючи у сферу широкого вжитку завдяки семінарам, ретрітам, конференціям і відсутності «релігійного» характеру цієї практики. Наприклад, «Рух Віпасани» – це наслідок реформування традиційної школи Тгеравада і використання медитативної практики безвідносно до будь-якої релігії. Засновниками кількох форм реформованої віпасани можна вважати Магасі Саядеву («Новий бірманський метод»), Анагаріку Муніндру і С.Н. Гоєнка<sup>29</sup>. Основною рисою цих методів є орієнтація на людей сучасності, чий темп життя перетинається із темпом глобального інформатизованого світу. Особливістю є організація ретритів – періодичних курсів медитації, під час яких максимально усуваються контакти із зовнішнім світом і людина зосереджується на практиці усвідомлення. Ці курси не вимагають постійного перебування у монастирі, жорсткої дисципліни у всіх сферах діяльності людини (поза межами ретриту), характерні інтенсивністю, дисципліною і ефективністю, а це – ознаки сучасного життя.

Відкритий для Заходу широкий спектр буддійських психопрактик викликає інтерес одразу у кількох сферах:

- масова культура (молодіжні бунти, Нью Ейдж);
- академічна наука (психологія, нейрофізіологія, філософія, медицина);
- релігії (виникають місцеві осередки класичних шкіл буддизму).

Зосередимо увагу на академічних дослідженнях у психології, нейрофізіології та медицині, оскільки саме в цих галузях проводяться постійні фактичні дослідження впливу медитації на свідомість особистості.

Інтерес психології до буддійської медитації є значним і виявляється у різних напрямках. Одним із перших, хто звернув увагу на важливість практики для психотерапії Заходу, був Еріх Фром. З його підтримкою було опубліковано одну із перших книг, де відображалися позиції Заходу і Сходу<sup>30</sup>.

Згодом психопрактики досліджувалися детальніше у трансперсональній психології в контексті змінених станів свідомості (ЗСС). Наприклад, згідно із класифікацією ЗСС Арнольда М. Людвіга, буддійська медитація має ознаки пониженої алертності, психічної заангажованості, що характерне для методик досягнення трансцендентального стану свідомості<sup>31</sup>. Також спостерігаються прояви ЗСС: а) зміни у мисленні; б) порушення відчуття часу; в) втрата контролю; г) зміни в емоційному вираженні; ґ) зміни образу тіла; д) викривлення сприйняття; е) зміна смислу або значення; є) почуття позавербальності; ж) відчуття відродження; з) гіпернавіюваність<sup>32</sup>.

Відповідно до класифікації ЗСС Артура Дж.Дейкмана, буддійську медитацію можна віднести до «підготовчо-трансцендентальної», покликаної деавтоматизувати сприйняття людиною себе та світу навколо<sup>33</sup>.

Цікавими є дослідження буддійської медитації у галузі медицини та нейрофізіології. Наприклад, у 2002 р. у часописі «Gazette»<sup>34</sup> Гарвардського університету було опубліковано статтю про зміну температури тіла в тибетських монахів під час практики tummo, згаданої нами вище. Завдяки сприянню Далай Лами, професор медицини Герберт Бенсон зумів відвідати на початку 80-х років тибетські монастирі у Гімалаях і в цих складних умовах спостерігати життя та практику монахів. Результати його спостережень повністю опубліковано у статті «Температура тіла змінюється під час практики Тум-мо йоги», що перебуває у відкритому доступі<sup>35</sup>.

Дослідження нейрофізіологів Ендрю Ньюберна, Еугена Д'аквілі та Вінса Роса<sup>36</sup> довели, що люди, які регулярно медитують, виявляють інші показники функціонування мозку. Зокрема йдеться про зростання альфа, тета і бета частот, кожна з яких асоціюється із певним станом свідомості – сфокусованої уваги, образним мисленням і креативністю, та високим рівнем концентрації, відповідно. Також медитація спричинює природний синтез серотоніну, мелатоніну, підвищуючи стійкість до депресії та антикарцерогенність.

Зрештою дослідження у медицині, психології та нейрофізіології спричинили формування цілої низки авторських медитативних методик психотерапії, які не співвідносять себе із якоюсь релігійною традицією. Саме завдяки таким авторам Захід дізнається, що можна «усвідомлено керувати автомобілем», навчитися спілкуванню із людьми на роботі, лікувати себе від різних хвороб тощо. Інформаційний простір наповнений великою кількістю сайтів, де можна придбати практичні настанови і диски із записами лекцій<sup>37</sup>.

Отож, буддійська медитація займає в сучасному просторі поважне місце, демонструючи ефективність, відкритість для наукових досліджень і простоту

у використанні. Поруч із традиційністю, більшість буддійських методик зберігають фундаментальні місця у загальній канві життя буддистів і, як засвідчує історія, усіх, хто намагається відкрити для себе нові перспективи усвідомлення та самореалізації. Це зумовило популярність буддизму на Заході, який виявляє потребу у відновленні та розвитку інтровертної культури.

Різноманітні буддійські школи об'єднані основними приписами Будди і це гарантує їм стійкість щодо еkleктизації, хоча не виключені випадки, коли ці методики використовуються під іншими назвами з комерційною метою – це також специфіка ринкової економіки та захисту авторських прав. Також певні методики перегукуються зі загальноіндійськими, йогічними, але при цьому основний контекст і їхня мета суттєво відрізняються.

Значним є внесок буддизму у галузі досліджень природи людської свідомості. Це одна із традицій світу, яка зробила власною метою вдосконалення свідомості, її трансформацію шляхом самоаналізу та концентрації. У цьому вона перегукується із психологією, психотерапією, медициною та нейрофізіологією, постачаючи несподіваний експериментальний матеріал для подальших студій людської природи. На нашу думку, буддійська медитація потребує глибшого наукового дослідження, оскільки має потенціал розкриття не лише глибшого пласту свідомості, але й розвитку інтуїції, без якої неможливий процес якісного пізнання.

<sup>1</sup> Тарт Ч. Измененные состояния сознания. – М., 2003.

<sup>2</sup> Людвиг А.М. Измененные состояния сознания / Измененные состояния сознания. – М., 2003. – С. 5-13.

<sup>3</sup> Дейкман А.Дж. Деавтоматизация и мистический опыт / Измененные состояния сознания. – М., 2003. – С. 13-24.

<sup>4</sup> Козлов В. Психотехнологии изменённых состояний сознания. – М., 2005.

<sup>5</sup> Говинда А. Медитация и многомерное сознание. – М., 2003.

<sup>6</sup> Судзуки Д. Очерки о дзен-буддизме. – СПб., 2002.

<sup>7</sup> Торчинов Е. Религии мира: Опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. – СПб., 2007.

<sup>8</sup> Лысенко В. Опыт введения в буддизм: ранняя буддийская философия. - М., 1994.

<sup>9</sup> Conze E. Buddhist meditation. – London, 1972.

<sup>10</sup> Чжэнь-цзи Ч. Практика дзен. – СПб., 2004.

<sup>11</sup> Гоулман Д. Висуддхимагга – буддийская карта более высоких состояний сознания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.svter.ru/buddism-menu/tkheravada/412-visuddkhimagga-buddijskaya-karta-bolee-vysokikh-sostoyaniy-soznaniya.html>.

<sup>12</sup> Wynne A. The Origin of Buddhist Meditation. – New York, 2007.

<sup>13</sup> Розенберг О. О мирозерцании современного буддизма на дальнем востоке / Труды по буддизму. - М., 1991. – С. 19.



- <sup>14</sup> Wynne A. The Origin of Buddhist Meditation. – New York, 2007.
- <sup>15</sup> Wynne A. The Origin of Buddhist Meditation. – New York, 2007. – P. 95.
- <sup>16</sup> Кон Ш.Ч. Життя Будди. – К., 2007. – С.35.
- <sup>17</sup> Колесник І. Буддійська ідентичність у вимірі соціолого-релігієзнавчого дослідження / Релігієзнавчі студії, №3. - Львів, 2011. – С.110.
- <sup>18</sup> Лисенко В.Г. Чатвари арья сатьяни / Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.780-784.
- <sup>19</sup> Лисенко В.Г. Восьмеричный путь / Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.228-229.
- <sup>20</sup> Лисенко В.Г. Восьмеричный путь... – С.228.
- <sup>21</sup> Лисенко В.Г. Медитация в буддизме / Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.464.
- <sup>22</sup> Парибок А.В. Випашьяна / Философия буддизма: энциклопедия. – М., 2011. – С.225.
- <sup>23</sup> Сатипаттхана сутта. Мадджхима Никая 10 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dhamma.ru/canon/mn/mn10.htm>.
- <sup>24</sup> Buddhaghosa. The Path of Purification (Visuddhimagga). – Kandy, 2010.
- <sup>25</sup> Торчинов Е. Введение в буддологию. Курс лекций. – СПб., 2000. – С. 67.
- <sup>26</sup> Торчинов Е. Религии мира: Опыт запредельного... – С. 316.
- <sup>27</sup> Говинда А. Медитация и многомерное сознание. – М., 2003.
- <sup>28</sup> Муллин Г. Хрестоматия по Шести йогам Наропы. – М., 2009.
- <sup>29</sup> McMahan D.L. The Making of Buddhist Modernism. – Oxford, 2008.
- <sup>30</sup> Фромм Э. Дзен-буддизм и психоанализ. – Москва, 2010.
- <sup>31</sup> Людвиг А.М. Измененные состояния сознания... – С. 8.
- <sup>32</sup> Там само. – С.8-10.
- <sup>33</sup> Дейкман А.Дж. Деавтоматизация и мистический опыт / Измененные состояния сознания. – М., 2003. – С. 13-24.
- <sup>34</sup> Cromie W.J. Meditation changes temperature: Mind controls body in extreme experiments. – Режим доступу: <http://news.harvard.edu/gazette/2002/04.18/09-tummo.html>.
- <sup>35</sup> Benson H. Body temperatures changes during the practice of gTum-mo yoga. – Режим доступу: <http://lib.semi.ac.cn:8080/tsh/dzzy/wsqr/Nature/295-234.pdf>.
- <sup>36</sup> Newberg A. Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief. – Ballantine Books, 2001.
- <sup>37</sup> Wildmind meditation supplies. – Режим доступу: <http://shop.wildmind.org/Meditation-books-and-audiobooks/>.

## SUMMARY

Ihor Kolesnyk

### Specifics of adaptation of Buddhist meditation in western culture (second half of 20<sup>th</sup> – 21<sup>st</sup> century)

Specifics of forming and evolution of Buddhist meditation are veined in the article. Main stages and features of meditation methods in directions and schools of Buddhist tradition are analyzed. Fundamental principles general for Buddhists all around the world are distinguished. The importance of meditative practices research of Buddhism as an important component of modern world culture is claimed.

*Keywords:* Buddhism, meditation, Four Noble Truth, Theravada, Mahayana, Vajrayana, Vipassana movement