

RU

Медитация осознанности в различных духовных традициях

Кухаренко С. В.

Аннотация. Целью исследования является анализ характеристик состояния осознанности в различных духовных традициях. В статье рассматривается описание состояния осознанности в различных духовных течениях, в первую очередь буддийских. Особое внимание уделено анализу терминов, существующих в разных религиозных течениях для обозначения состояния осознанности. Подробно рассмотрены характеристики, сопутствующие состоянию осознанности, описанные в различных духовных традициях, в том числе более высокая ясность восприятия, отсутствие отождествленности осознания практикующего с потоком сознания, испытываемые практикующими состояния блаженства и покоя. Новизна исследования состоит в том, что в нем состояние осознанности рассмотрено не только в буддийской традиции, но и в нескольких духовных течениях. Проанализирована роль медитации осознанности в западном обществе. В результате проведенного исследования было выявлено несколько ключевых характеристик, сопутствующих состоянию осознанности. Установлено, что осознанность – существующее состояние сознания, в которое входили люди разных этносов и культур на протяжении нескольких тысячелетий. Данное состояние сознания получило наиболее высокую оценку в буддийских течениях, однако это же состояние из собственного опыта описывается русскими философами, западными духовными ораторами, светскими практиками осознанных сновидений, учеными. В последние годы развитие осознанности вошло в парадигму развития духовности западной цивилизации, наблюдается тенденция к отделению развития осознанности на Западе от культурно-религиозного компонента.

EN

Mindfulness meditation in various spiritual traditions

S. V. Kukharenko

Abstract. The aim of the research is to analyze the characteristics of the state of mindfulness in various spiritual traditions. The article examines the description of the state of mindfulness in various spiritual movements, primarily Buddhist ones. Particular attention is paid to the analysis of various terms existing in different religious movements to denote the state of mindfulness. The characteristics accompanying the state of mindfulness, described in various spiritual traditions, including higher clarity of perception, the absence of identification of the practitioner's awareness with the stream of consciousness, and the states of bliss and tranquility experienced by practitioners, are examined in detail. The novelty of the research lies in the fact that it considers the state of mindfulness not only in the Buddhist tradition, but also in several other spiritual movements. The role of mindfulness meditation in Western society is analyzed. As a result of the research, several key characteristics accompanying the state of mindfulness were identified. It was established that mindfulness is an existing state of consciousness that people of different ethnicities and cultures have entered for several millennia. This state of consciousness has received the highest praise in Buddhist movements, but the same state is described from their own experience by Russian philosophers, Western spiritual speakers, secular practitioners of lucid dreaming, and scientists. In recent years, the development of mindfulness has entered the paradigm of the development of spirituality in Western civilization, and there is a tendency to separate the development of mindfulness in the West from the cultural and religious component.

Введение

В последние десятилетия исследованию медитации осознанности уделяется значительное внимание со стороны научно-исследовательского сообщества. Результаты исследования могут быть использованы при дальнейшем изучении состояния осознанности в религиоведении, философии и психологии. Объект исследования – состояние осознанности. Предмет – состояние осознанности в различных духовных традициях. Медитация играет значимую роль в традициях буддизма, индуизма и джайнизма. Упомянуто слово «медитация» и в контексте описания молитвенного состояния в христианстве, иудаизме и исламе (Eifring, 2013),

хотя в данных религиозных традициях ее понимание и цели значительно разнятся с восточными. В опросе, проведенном Pew Research Center в 2014 г., хотя бы раз в неделю медитируют 66% буддистов, 40% католиков, 77% последователей Свидетелей Иеговы*, 60% мормонов, 35% мусульман, 26% лиц, не относящихся к определенной конфессии (Religious Landscape Study / Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/religious-landscape-study/>). Очевидно, что практики, используемые членами этих групп, различны и в термин «медитация» вкладывается разный смысл. Кроме того, понятие медитации укоренилось в современной популярной культуре. Медитировать – модно, это уже не является сугубо религиозной практикой, что, с одной стороны, повышает интерес к ней, однако, с другой – размывает понятие. В массовой культуре под медитацией часто подразумеваются любые практики, связанные с работой над собой. К примеру, тренерами в йога-студиях «медитацией» принято называть самые различные техники расслабления, раскрепощения, визуализации и пр.

В нашей работе мы сфокусируемся на медитации осознанности, базирующейся в первую очередь на буддийской традиции, хотя и не ограничивающейся ей. Медитативные практики, имеющие в своей основе практики буддийской медитации, получили широкое распространение на Западе уже сравнительно давно. В последние же десятилетия исследованию медитации осознанности значительное внимание уделяет и научно-исследовательское сообщество. В данной работе мы рассматриваем именно практику медитации осознанности и состояние осознанности.

Для обозначения как медитации осознанности, так и осознанности как таковой в английском языке используется слово *mindfulness*. Термин *mindfulness* в начале XX века ввел британский буддолог Томас Уильям Рис-Дэвидс (Rhys-Davids, 1881) при переводе термина *sati*, используемого в палийском каноне. Джон Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 2003), создатель Клиники снижения стресса и Центра осознанности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской школе Массачусетского университета, позже популяризировал термин *mindfulness*.

Последние исследования медитативного опыта основываются на наблюдении физиологии мозга и нервной активности во время медитации при помощи методов функциональной магнитно-резонансной томографии и электроэнцефалографии (Rahimian, 2021). Многочисленные исследования свидетельствуют о положительных эффектах медитации, в частности о снижении симптомов депрессии (Goyal, Singh, Sibinga et al., 2014), улучшении внимания (Lutz, Slagter, Dunne et al., 2008), регуляции эмоций (Corcoran, Farb, Anderson et al., 2010; Farb, Anderson, Mayberg et al., 2010), повышении когнитивной гибкости (Moore, Malinowski, 2009), снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний (Levine, Lange, Bairey-Merz et al., 2017) и др.

Состояние осознанности в российской академической науке, в отличие от западной, освещено достаточно мало.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть состояние осознанности в различных духовных течениях и в современном западном обществе;
- 2) выявить характеристики, сопутствующие состоянию осознанности, описанные в различных духовных традициях;
- 3) проанализировать роль медитации осознанности в западном обществе.

Источниками исследования послужили следующие тексты по культивации осознанности:

- Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001.

- Намкай Норбу. Круг дня и ночи. СПб.: Шанг-Шунг, 2000.
- Намкай Норбу. Песня Ваджра. М.: Шанг-Шунг, 2010.
- Намкай Норбу. Седьмой Лочжонг. Переживание блаженства, ясности и пустоты: сборник материалов. СПб.: Шанг-Шунг, 1999.

- Намкай Норбу, Шейн Дж. Кристалл и путь света. СПб.: Сангелинг, 1988.
- Нидал Оле. Великая Печать: взгляд Махамудры буддизма Алмазного Пути. СПб., 2000.
- Gurdjieff G. I. Life Is Real Only Then, When "I Am". N. Y.: Elsevier – Dutton Publishing Company, 1981.
- Ouspensky P. D. In Search of the Miraculous. L.: Routledge & Kegan Paul, 1977.
- Tolle E. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. Universe Publishing, 2005.

Исследования состояния осознанности Бхиккху Аналайо (2018), Гунаратаны Хенеполы (2020), Антуана Лутца (Lutz, 2014) составили теоретико-методологическую основу исследования.

Ключевой метод исследования – феноменологический. В основе исследования – анализ опыта состояния осознанности представителей упомянутых выше религиозных и духовных учений.

Практическая значимость. В результате проведенного исследования было выявлено несколько ключевых характеристик состояния осознанности, приводимых носителями данного состояния: ясность осознания, отсутствие отождествленности с потоком сознания практикующего, ощущение блаженства и покоя. Результаты исследования могут быть использованы при дальнейшем изучении состояния осознанности в религиоведении, философии и психологии.

Обсуждение и результаты

Термин «медитация осознанности»

Mindfulness означает присутствие в настоящем моменте, осознание ощущений, которые происходят здесь и сейчас, и фокусировку внимания только на них. В целом, такая формулировка хотя и не исчерпывающим образом, но в определенной степени отражает термин *sati*.

В 1881 г. английский востоковед и буддолог Томас Уильям Рис-Дэвидс впервые перевел слово «сати» на английский язык как *mindfulness* в своей работе “Right Mindfulness; the Active, Watchful Mind” (Rhys-Davids, 1881). Сати (палийский: *Sati*, санскрит: *smṛti*) буквально означает «помнить», «наблюдать» (Vimalaramsi Bhante, 2015). Бхикку Бодхи, буддийский монах традиции тхеравада американского происхождения и переводчик текстов палийского канона, пишет, что «сати» кроме значения «память» также имеет значение «осознанность» происходящего в настоящем» (*lucid awareness of present happenings*) (Barks, Moyno, 1997).

Разные школы буддийской медитации говорят о двух важных составляющих медитативной практики. К ним относятся успокоение потока мыслей (шаматха) через умиротворенный образ жизни, невовлечение в мирскую суету, употребление пищи, не вызывающей сильных эмоций, и т. д., сосредоточение ума на одном объекте. Цель данной практики можно описать по аналогии с бурной водой и рябью на реке, из-за которой не видно дна. В данной аллегории бурная река сравнивается со стремительным потоком мыслей, который замутняет взгляд и препятствует ясному видению реальности. Первый компонент медитативной практики (постепенное успокоение мыслей) – это один из методов достижения осознанности, согласно Бхиккху Аналайо, буддийскому монаху немецкого происхождения и известному исследователю ранних буддийских текстов: «Когда негативные мысли прекращаются, ум стабильно устанавливается во внутреннем покое; он становится цельным и обретает сосредоточение» (2018, с. 178). Второй компонент медитативной практики – випассана, собственно «осознанность».

Джон Кабат-Зинн, профессор медицины, создатель Клиники снижения стресса и Центра осознанности в медицине, здравоохранении и обществе при Медицинской школе Массачусетского университета, один из главных популяризаторов медитации осознанности на Западе, пишет, что при достижении состояния осознанности «медитация помогает сбросить этот сон, привычный и неосознаваемый» (2001, с. 17). Антуан Лутц, научный сотрудник Французского национального института здоровья и медицинских исследований, известный исследователь нейробиологических аспектов медитации, при описании медитации осознанности пишет, что во время данного вида медитации человек осознает, что происходит, не будучи поглощённым восприятием чего-то или отдельной мыслью, и возвращается «к этому отстраненному фокусу» каждый раз, когда ум отвлекается (Lutz, 2014, p. 42). В нашем исследовании мы подробно рассмотрим характеристики состояния осознанности в различных духовных традициях.

Связь с буддизмом

Большинство учений, целью которых является культивация осознанности, или являются буддийскими, или основаны на буддийских идеях. Буддизм отводит ключевое место развитию осознанности в медитативной практике. Хотя, придя в большинство буддийских храмов в любой стране, можно встретить прихожан, совершающих ритуалы, подношения с целью поправить свое здоровье, материальное благополучие или обрести некую удачу, защиту, целью практикующих буддийских монахов является именно развитие осознанности.

Наиболее явно эта цель видна на примере буддистов тхеравады, занятых преимущественно медитативными практиками, а не контактами с мирянами, и представителей школ дзен-буддизма, ориентиром которых является непосредственное переживание природы Будды.

Весьма часто развитие осознанности популяризуется западными учителями буддизма или же тибетскими монахами, живущими на Западе и ориентированными на него. К таким учителям относится Чогьял Намкай Норбу, один из главных популяризаторов дзогчен и медитативных практик школы тибетского буддизма ньингма. Намкай Норбу получил в Тибете буддийское образование, соответствующее рангу тулку, а также передачи от многих тибетских учителей, однако был вынужден иммигрировать в Индию, а затем в Италию (Намкай Норбу, Шейн, 1988). Лама Оле Нидал, основатель школы Алмазного пути традиции Карма-Кагью тибетского буддизма, датчанин, создавший около 700 буддийских центров по всему миру, известен как учитель, передающий учение Махамудры. Махамудра как раз предполагает пребывание практикующего в состоянии истинной природы ума. Бхиккху Аналайо – один из наиболее известных учителей буддизма тхеравады, уроженец Германии. Один из главных популяризаторов медитации осознанности на Западе – Джон Кабат-Зинн, профессор Массачусетского университета.

Не умаляя роль буддийского учения в практике развития осознанности, стоит отметить, что все-таки практика развития осознанности существует не только в буддийских течениях. Об этом пишет Чогьял Намкай Норбу, отмечая, что учение дзогчен существовало в Тибете и до прихода буддизма в традиции Бон (Намкай Норбу, Шейн, 1988). Нельзя причислить к буддистам Г. И. Гурджиева, значимого популяризатора развития осознанности (помнить себя) XX века, как и Карлоса Кастанеду, затрагивающего в своих книгах вопросы осознанности.

Очень схожие описания, характерные для буддистской традиции, можно найти в текстах российского философа и мистика Георгия Ивановича Гурджиева. Основной идеей учения Г. И. Гурджиева является сознательная эволюция человека. Однако, по его словам, более высокие уровни сознания возможны только после пробуждения от того, что он называет полугипнотическим «сном наяву», в котором, как он утверждал, обычно живут люди (Gurdjieff, 1981). Касательно «сна наяву» Георгий Гурджиев заявляет: «Современный человек живет во сне, во сне он рождается и во сне умирает» (Ouspensky, 1977, p. 73), «...мы живем, действуем и рассуждаем в глубоком сне, не метафорически, а в абсолютной реальности» (Ouspensky, 1977, p. 123). «Он машина, с ним все случается. Он не может остановить поток своих мыслей, он не может управлять своим воображением, своими эмоциями, своим вниманием» (Ouspensky, 1977, p. 150). «Он живет во сне. Он спит. То, что называется «ясным сознанием», есть сон, и сон гораздо более опасный, чем сон ночью в постели»

(Ouspensky, 1977, p. 150). Если сопоставить данное описание с описаниями осознанности и противоположного состояния (неосознанности), приведенными в текстах буддистской традиции, то можно убедиться в том, что Г. И. Гуржиев изображает именно состояние осознанности на основе собственного опыта. Цель сознательной эволюции, согласно Гурджию, состоит в том, чтобы стать хозяином своих мыслей, эмоций и действий. Состояние, противоположное «бодрствующему сну», – это «помнить себя». Намеренное страдание и потребность в усилении рассматриваются как основные инструменты гурджиевского «Четвертого пути» для достижения вышеупомянутой цели (Ouspensky, 1977). Георгий Гурджиев описывал состояние «помнить себя» как «момент, когда человек осознает и себя, и свою машину» (Ouspensky, 1977, p. 79-80). «Бывают моменты, когда вы осознаете не только то, что делаете, но и то, что делаете это сами. Вы видите и “я”, и “здесь”, “я здесь” – и гнев, и “я”, которое гневается. Если хотите, называйте это самовоспоминанием» (Ouspensky, 1977, p. 79-80).

Также не является буддистом или, по крайней мере, не сужает свое учение лишь до буддизма Экхарт Толле, современный духовный оратор, названный «Нью-Йорк Таймс» самым популярным автором духовной литературы в США в 2008 г. Собственно, псевдоним «Экхарт» он взял в честь христианского мистика XIII века Майстера Экхарта. Тем не менее Экхарт Толле также провозглашает главную цель своего учения в культивации осознанности. Он пишет, что получил опыт еще до подробного исследования духовных учений, в частности буддизма (Tolle, 2005).

Данные факты говорят о том, что состояние осознанности, хотя в большинстве случаев и практикуется последователями буддизма, порой описывается и русскими философами (Г. И. Гурджиев), и западными духовными ораторами (Экхарт Толле), не являющимися буддистами.

Роль осознанности в современном западном обществе

Развитие осознанности вошло в парадигму развития духовности в западной цивилизации и стало ее неотъемлемым компонентом. Наблюдается тенденция к отделению развития осознанности на Западе от культурно-религиозного компонента. У научного сообщества тема осознанности вызывает все больший интерес.

Как учение йоги превратилось в современном мире в популярную женскую гимнастику, так и *mindfulness* во многом переросло в практику по борьбе со стрессом для обеспеченных представителей западной цивилизации.

Mindfulness в более широком понимании в западном обществе начинает включать элементы либеральной повестки в принципе, практика осознанности рассматривается в связи с проблемами окружающей среды, социальных трансформаций, помощи беженцам, с целями устойчивого развития и т. д., что наглядно демонстрирует программа одной из наиболее известных конференций по осознанности “*Mindfulness in a Changing World*”, которая проходит в Лондоне (<https://www.internationalmindfulnessconference.com>). Темы докладов другой конференции по осознанности “*International Conference on Mindfulness Theory, Research and Practice*” (ICMTRP 2023. <https://waset.org/mindfulness-theory-research-and-practice-conference-in-may-2023-in-sydney>), проходящей в Австралии, также включают осознанность в политике, окружающей среде, осознанность и старение, осознанное учительство, этику и практику осознанности. Кроме того, *mindfulness*, медитация осознанности, начинает продаваться как некий элитарный продукт. Нередки случаи проведения различных семинаров по медитации осознанности в контексте ее пользы для ведения бизнеса (The Mindful Business Conference: Experiments in Mindfulness (July 1, 2024). <https://vnmanpower.com/en/the-mindful-business-conference:-experiments-in-mindfulness-bl1796.html>). В 2021 и 2022 гг. в России прошла конференция “*Skolkovo Mindfulness*” (<https://skolkovomindfulness.ru>), заявленная как научно-практическая конференция, посвященная осознанности, медитации и ментальному здоровью.

В последнее время также набирает широкую популярность практика осознанных сновидений. Осознанный сон – это сон, в котором человек понимает, что находится в состоянии сна, и часто может до определенной степени управлять сновидением. Ряд исследований феномена осознанных сновидений показывает, что некоторые виды осознанных сновидений можно рассматривать как спонтанное медитативное состояние (Kukharensko, 2023). Схожей точки зрения придерживается и ряд представителей буддистской традиции, в частности Намкай Норбу (2000), представитель учения дзогчен.

Тем не менее тот факт, что медитация осознанности используется как способ психотерапии для хорошо зарабатывающих профессионалов, ни в коем случае не умаляет значимости данной практики и ее конечной цели.

Первая характеристика: более высокая ясность осознания практикующим

Бхикку Аналайо (2018) указывает, что благодаря чистому сати человек способен видеть вещи такими, какие они есть, не искаженными привычными реакциями и проекциями. Вынося процесс восприятия в полный свет осознания, человек начинает осознавать автоматические и привычные реакции на данные восприятия. Полное осознание этих автоматических реакций является необходимым предварительным шагом к изменению пагубных умственных привычек (Бхикку Аналайо, 2018). Г. И. Гурджиев сравнивает обычное бодрствующее состояние человека со сном и говорит: «Кажется, что такой термин, как «ясное сознание» или «бодрственное состояние сознания» придуман в шутку – особенно когда вы поймете, чем в действительности должно быть ясное сознание» (Ouspensky, 1977, p. 191). Экхарт Толле (Tolle, 2005) отмечает, что в этом состоянии человек более бдителен и в большей степени является бодрствующим.

Практически во всех источниках, описывающих состояние осознанности, говорится о более высокой ясности осознания практикующим. Это является ключевой характеристикой состояния, давшей ему название.

**Вторая характеристика: отсутствие отождествленности осознания
практикующего с потоком сознания**

Еще одной важной характеристикой, сопутствующей состоянию осознанности является отсутствие отождествленности осознания практикующего с его потоком сознания. Вообще то, что осознание и поток сознания не одно и то же, – неочевидный факт для многих и сегодня.

Термин «поток сознания», описывающий процесс размышлений, переживаний и бесконечных бесед с самим собой, появился сравнительно недавно. Он впервые был использован Александром Бейном в 1855 г. в книге «Чувства и интеллект» (Bain, 1855). Термин, характеризующий мыслительные процессы человека, раскрывает Уильям Джеймс, в своей работе 1890 г. «Принципы психологии»: «...поток, река, в которой мысли, ощущения, внезапные ассоциации постоянно перебивают друг друга и причудливо, «нелогично» переплетаются» (Stevenson, 1992, p. 39).

В буддийских текстах термины «внутренний монолог» и «поток сознания» отсутствуют. Тем не менее они крайне важны для понимания состояния осознанности. Наиболее полно путь к обретению осознанности через отсутствие отождествления с потоком мыслей раскрывает наш современник Экхарт Толле. Он утверждает, что не человек использует свое мышление в качестве инструмента, а оно использует его, поскольку человек считает, что он и есть его мышление (Tolle, 2005). Человек бессознательно идентифицирует себя со своим мышлением (Экхарт Толле в это понятие вкладывает и эмоции), потоком мыслей, не понимая, что таким образом он находится в рабстве. Данный духовный учитель сравнивает состояние неосознанности с одержимостью. Начало пути к освобождению, по его мнению, состоит в понимании, что Я – это не завладевшая человеком сущность – мышление (Tolle, 2005). То есть понимание того, что осознающий – не внутренний монолог. В качестве практики развития осознанности Экхарт Толле (Tolle, 2005) рекомендует при наблюдении за потоком мыслей осознавать не только мысли, но и себя, осознающего эти мысли. Таким образом, постепенно способность к осознанию себя развивается, а идентификация с потоком мыслей ослабевает.

В буддийских школах для описания того же процесса разотождествления с потоком сознания (а также эмоций, механических действий и др.) напрямую понятие «поток сознания» или «внутренний монолог» не используется. Чаще всего проводятся аналогии с солнцем и облаками, морем и волнами и другие, схожие по смыслу. В традиции школы тибетского буддизма Карма-Кагью состояние осознанности описывается следующим образом: «Достиг цели тот, кто непрерывно распознает свечение зеркала за отражениями и переживает непоколебимость глубокого моря под его волнами» (Нидал Оле, 2000, с. 15); «...природа истины вне концепций – несоставная», «...не познавший природу ума дрейфует по океану запутанности, осознание же ее – не что иное, как состояние Будды» (Нидал Оле, 2000, с. 128-143), «...спонтанная свобода от концепций и идей» (Нидал Оле, 2000, с. 214-225).

В традиции дзогчен состояние осознанности описывается как «неизменное пространство вне определенных... самозданное, не пребывающее в никаком месте... бесконечный простор, объемлющий все... пребывающее вне Пространства и Времени» (Намкай Норбу, 2010, с. 32). Один из виднейших представителей традиции дзогчен Намкай Норбу даёт следующие характеристики состоянию осознанности: «...изначальное состояние присутствует в каждом существе и не может быть уничтожено, хотя его переживание утрачивается, когда существо впадает в двойственность, тогда оно временно затемняется» (Намкай Норбу, Шейн, 1988, с. 80); «...поскольку чистый ум омрачен неведением, не происходит самоузнавание своего собственного Состояния» (Намкай Норбу, Шейн, 1988, с. 181); «...умея постоянно пребывать в Истинном состоянии с присутствием осознанности, то объединяете в себе сущность всех Учений, корень всех Путей» (Намкай Норбу, Шейн, 1988, с. 184). «Неотвлечение – это корень всех Путей и главный принцип практики» (Намкай Норбу, Шейн, 1988, с. 184). Говоря о практике культивации состояния осознанности, Намкай Норбу пишет: «Не следуйте мыслям о прошлом, не ожидайте будущего, не следуйте за иллюзорными мыслями, возникающими в настоящем, но, обратившись внутрь себя, наблюдайте свое истинное состояние и сохраняйте его осознание как оно есть, без каких-либо умозрительных ограничений “трех времен”» (Намкай Норбу, Шейн, 1988, с. 184). Следует не позволять себе подпадать под влияние какой-либо мысли (Намкай Норбу, Шейн, 1988). Г. И. Гурджиев пишет, что человека с его основными функциями можно сравнить с колесницей, состоящей из господина, повозки, коня и возницы. Разотождествление сознания (господина) с телом (повозкой), эмоциями (конем) и умом (возницей) является одним из основ учения Г. И. Гурджиева (Ouspensky, 1977). Таким образом, и целью его учения является отделение осознанности от потока сознания.

Отсутствие отождествленности осознания практикующего с потоком сознания является неотъемлемой характеристикой и необходимым условием состояния осознанности. Наиболее понятным западным читателям языком данная идея раскрыта современными духовными учителями ввиду разности понятийного аппарата современников и понятийного аппарата, используемого в традиционных буддийских текстах.

Третья характеристика: блаженство и покой

Блаженство и покой, испытываемые практикующими осознанность, – еще одна важная характеристика, сопутствующая данному состоянию сознания. Достаточно распространено суждение, что эти два состояния выражает лицо Будды на статуях. Эти состояния чаще всего ассоциируются с буддийской традицией. «Сукха» переводится с пали как «приятное ощущение, счастье» и обладает характеристикой удовольствия (Намкай Норбу, 1999, с. 63). Это состояние достигается во время восхождения по стадиям медитативной практики, джханам. Переживание блаженства вместе с переживанием пустоты отмечается в тибетском буддизме:

«Невозможно войти в состояние великого блаженства, не постигнув ценности ощущения телесного блаженства, мы должны научиться открывать в себе это ощущение», – отмечает Чогьял Намкай Норбу (1999, с. 12). Состоянию покоя, характерному для состояния осознанности, уделено внимание во всех буддийских течениях. Можно утверждать, что состояние покоя является неотъемлемой характеристикой буддизма. Словом «покой» переводится шаматха, часть комплекса медитативных практик самадхи.

Состояния «блаженства» и «покоя» описываются как неотъемлемые характеристики состояния осознанности и небуддийскими духовными учителями. Экхарт Толле описывает состояние осознанности как «истинное богатство, которое есть сияющая радость Бытия и глубокий, непоколебимый мир, который приходит с ней» (Tolle, 2005, р. 12). Радости уделяется внимание в суфийской традиции: «Свежесть и глубокая радость являются признаками потока» (Barks, Moynе, 1997, р. 54). В то же время стоит отметить, что в учении Г. И. Гурджиева ничего не сказано о блаженстве и покое, которые должны сопутствовать состоянию осознанности. Сам способ вхождения в состояние осознанности у Г. И. Гурджиева больше связан с «силовой» концентрацией внимания, в отличие от способа, предлагаемого, например, Чогьялом Намкаем Норбу Ринпоче, – просто расслабиться и пребывать в естественном состоянии. Если большинство духовных учителей, в частности Экхарт Толле, подчеркивают, что страдание не нужно, то Г. И. Гурджиев неоднократно утверждал, что оно необходимо (Ouspensky, 1977).

Блаженство и покой – важные характеристики, сопутствующие данному состоянию сознания, однако они свойственны больше буддийскому учению или учениям, связанным с буддизмом. Возможно переживание состояния осознания и без пребывания практикующего в состоянии блаженства и покоя, как это описано, например, у Г. И. Гурджиева и П. Д. Успенского.

Заключение

В статье было рассмотрено состояние осознанности в различных духовных течениях, выявлены его характеристики. На основе анализа текстов различных духовных традиций выявлены характеристики, сопутствующие состоянию осознанности, дан анализ роли медитации осознанности в западном обществе.

Проведенное исследование показывает, что осознанность – существующее состояние сознания, в которое входили люди разных этносов и культур на протяжении нескольких тысячелетий. Данное состояние сознания получило наиболее высокую оценку в восточных религиозных традициях и стало целью их практик. Состояние осознанности, хотя в большинстве случаев практикуется последователями буддизма, шире буддизма. Это состояние из собственного опыта описывается русскими философами (Г. И. Гурджиев), западными духовными ораторами (Экхарт Толле), светскими практиками осознанных сновидений, учеными. Развитие осознанности вошло в парадигму развития духовности в западном мире. В последние годы наблюдается тенденция к отделению развития осознанности на Западе от культурно-религиозного компонента.

В ходе исследования выделены основные характеристики, сопутствующие состоянию осознанности: ясность осознания, отсутствие отождествленности с потоком сознания, эмоциями, механическими импульсами, а также, в большинстве описанных случаев, блаженство и покой.

Ряд религиозных текстов не был включен в исследование ввиду схожести тезисов авторов с рассмотренными, что никак не умаляет их значимости. В частности, могли бы быть использованы для анализа работы Бхагван Шри Раджниша (Ошо), Энтони Пол Му-Янга (Муджи), Джидду Кришнамурти и др. Анализ текстов большего числа духовных учителей, описывающих состояние осознанности, является перспективным направлением в исследовании состояния осознанности. Включение большего числа текстов с описанием состояния осознанности, в том числе и секулярных практиков, могло бы дополнить описание характеристик осознанности.

Примечание: * – признана экстремистской и запрещена на территории России.

Источники | References

1. Бхиккху Аналайо. Перспективы Саттипадханы / пер. с англ. Д. Устьянцева. М.: Ганга, 2018.
2. Гунаратана Хенепола. Джханы в тхеравадинской буддийской традиции медитации / пер. с англ. Д. Устьянцева. М.: Ганга/Сватан, 2020.
3. Bain A. The Senses and The Intellect. L.: John W. Parker and Son, West Strand, 1855.
4. Barks C., Moynе J. The Essential Rumi. Edison: Castle Books, 1997.
5. Corcoran K. M., Farb N., Anderson A., Segal Z. V. Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms // Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment / ed. by A. M. Kring, D. M. Sloan. N. Y.: Guilford Press, 2010.
6. Eifring H. Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Technical Aspects of Devotional Practices: Cultural Histories / ed. by H. Eifring. L.: Bloomsbury Academic, 2013.
7. Farb N. A. S., Anderson A. K., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Segal Z. V. Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness // Emotion. 2010. Vol. 10. Iss. 1. <https://doi.org/10.1037/a0017151>
8. Goyal M., Singh S., Sibinga E. M. S., Gould N. F., Rowland-Seymour A., Sharma R., Berger Z., Sleicher D., Maron D. D., Shihab H. M., Ranasinghe P. D., Linn Sh., Saha Sh., Bass E. B., Haythornthwaite J. A. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis // JAMA Internal Medicine. 2014. Vol. 174 (3).

9. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10. Iss 2. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
10. Kukhareno S. Dreaming with Awareness: Exploring Lucid Dreaming as a Bridge Between Reality and Meditation // *Smaratungga: Journal of Education and Buddhist Studies*. 2023. Vol. 3. Iss. 2. <https://doi.org/10.53417/sjebv3i2.108>
11. Levine G. N., Lange R. A., Bairey-Merz C. N., Davidson R. J., Jamerson K., Mehta P. K., Michos E. D., Norris K., Basu Ray I., Saban K. L., Shah T., Stein R., Smith Jr S. C. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction // *Journal of the American Heart Association*. 2017. Vol. 6. Iss. 10.
12. Lutz A. Mind of the Meditator // *Scientific American*. 2014. Vol. 311. Iss. 5.
13. Lutz A., Slagter H. A., Dunne J. D., Davidson R. J. Attention regulation and monitoring in meditation // *Trends in Cognitive Sciences*. 2008. Vol. 12. Iss. 4.
14. Moore A., Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility // *Consciousness and Cognition*. 2009. Vol. 18. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
15. Rahimian S. Commentary: Content-Free Awareness: EEG-fcMRI Correlates of Consciousness as Such in an Expert Meditator // *PsyArXiv*. 2021. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6q5b2>
16. Rhys-Davids T. W. *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press, 1881.
17. Stevenson R. *Modernist Fiction: An Introduction*. Lexington: University of Kentucky, 1992.
18. Vimalaramsi Bhante. *A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2015.

Информация об авторах | Author information



Кухаренко Сергей Владимирович¹, к. филос. н.

¹ Благовещенский государственный педагогический университет



Sergei Vladimirovich Kukhareno¹, PhD

¹ Blagoveshchensk State Pedagogical University

¹ kukhareno_s@mail.ru

Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 12.01.2025; опубликовано online (published online): 10.02.2025.

Ключевые слова (keywords): состояние осознанности; буддийские духовные течения; состояния блаженства и покоя; религиозные течения; сати в буддизме; state of mindfulness; Buddhist spiritual traditions; states of bliss and tranquility; religious movements; sati in Buddhism.