

## **Психотренинг в дзэнских искусствах как отражение космологии дзэн**

Характерной чертой дзэн-буддизма, сложившегося как специфическая форма (одна из школ) буддизма, является особое внимание к разработке психологических аспектов буддийского учения. В дзэн-буддизме была сформирована специальная и специфическая система перестройки психики, обусловленная существующим в нем пониманием сознания и отношением к нему. Дзэнская культура — своеобразное и самобытное комплексное явление, охватывающее и уровни теоретического конструирования порядка мира, представленного в дзэнской космологии, и формы практической деятельности людей, их поведения и образа жизни.

Охватывая действительность в ее целом, дзэнская культура стремилась к упорядочению не только понимания окружающего мира, макрокосма, но и бытия человеческого микрокосма — через установление и утверждение их соответствия и соразмерности, через требование соблюдения единства и гармонии в отношениях между человеком и миром путем следования человека космическому порядку. Это определение места человека в контексте действия всеобщих космических законов не означало умаления его перед лицом космоса, но призывало его быть самим собой в соответствии со своим человеческим масштабом — следуя своей природе, своей мере, своему положению в мире.

При этом в дзэнской культуре не существовало оппозиции субъекта-объекта — ни как специального мыслительного приема, характерного для философской культуры Запада, ни как практического правила поведения художника, который бы трансформировал и переделывал окружающее в соответствии со своими художе-

ственными предпочтениями. Само представление о личности в дзэн было лишено той индивидуализации, которая на Западе оправдывала самое активное вмешательство человека в дела природы и мира<sup>1</sup>. Цель дзэнской культуры — формирование идеальной дзэнской личности — предполагала активность не по отношению к внешнему миру, но скорее по отношению к миру собственному, внутреннему, когда сознание приводится в соответствие с дзэнским представлением о порядке мира, что приближает человека к истинному его пониманию и позволяет ему максимально правильно, адекватно функционировать в мире.

Идеальная дзэнская личность — это человек, освободившийся от субъективности восприятия, перестроивший свое мышление в сторону повышения активности невербальных, «беспонятийных» форм, очистивший сознание от привязанности к вещам, стереотипам, понятиям, избавившийся от противоречий, ибо на самом деле мир един в его нерасчлененности и невыразимости. Всякая попытка выразить, т.е. как бы закрепить в слове наличное бытие мира, оказывается обманом, ибо мир никогда не останавливается в своем «течении» и никогда ни одна вещь не равна себе в разные моменты своего существования.

Специальный тренинг, помогающий достижению подобного состояния сознания, был тщательно разработан и считался одинаково полезным для представителей самых разных сфер деятельности и мастеров различных видов искусства. Безусловно, методики могли варьировать, и результаты применения такого психотренинга были различны по способам своего выражения в разных видах искусства, использующих различные художественные средства своей реализации. Однако сама общая модель сознания, которая характеризует идеальную дзэнскую личность, была показательна для всех без исключения традиционных дзэнских искусств.

Прежде всего следует пояснить, что понимается под дзэнскими искусствами. *Во-первых*, это искусства, основывающиеся в своих исходных художественных принципах и практике на эстетических представлениях и требованиях дзэн, т.е. такие, которые полагают своей основой философско-религиозные и культурно-теоретические положения дзэнского учения. *Во-вторых*, это искусства, использующие специфические художественные средства и методы, исходя из дзэнских представлений о красоте, гармонии, идеале. Так, например, дзэнское понимание красоты включает в себя принцип «излишнее безобразно», утверждая этим единство прекрасного и утилитарного и вместе с тем декларируя основы подхода к созданию красоты.

Сама красота понимается как ненарушение естественного облика событий и явлений, ведь и сам дзэн есть прежде всего «искусство быть самим собой» в мире.

*В-третьих*, это искусства, не знающие деления на высокие и низкие, «чистые» и прикладные. И те и другие — либо искусства, либо неискусства, в области же искусства все решает уровень совершенства, достигнутый мастером. Поэтому чайная церемония и искусство разделки рыбы, аранжировка цветов и каллиграфия, подбор ароматов и военное дело являются столь же равноправными искусствами, как живопись или музыка, если они доведены до совершенства, до виртуозности исполнения.

Поскольку дзэн означал не только совокупность определенных философских установок, но и тип практического отношения ко всему, с чем человек имеет дело, эти искусства, *в-четвертых*, должны были быть погружены в жизнь, а жизнь, в свою очередь, должна быть пронизана эстетическим и сама стать искусством. Поэтому дзэнское искусство внимательно и бережно всматривается в жизнь, переплетается с ней, а его формы легко вписываются в природу, ее ритмы. Даже в архитектуре нет противопоставления природного и культурного начал, тем более подавления природного, насилия над ним. Дзэн скорее привержен к так называемой эстетике «тихой красоты» — естественной, даже обыденной, лишенной яркости, внешнего блеска и тем более свободной от какой-то вызывающей вычурности, художественной избыточности.

*В-пятых*, дзэн определял и общие установки в подходе художника к объекту отображения, к поиску и отбору средств выразительности. Дзэнский мастер знал, что путь, которым идет и мир, и искусство, — бесконечен. Поэтому невозможно стремиться изобразить окончательную сущность предмета, дать его законченное понимание или изображение. Реально может быть представлен лишь миг существования явления, и его-то и следует уловить и представить в искусстве. Поэтому и сам акт творчества может быть по сути лишь моментален. Мастер должен быть и психологически, и художественно готов к такому мгновенному проникновению если не в суть, то в душу отображаемого явления.

И наконец, *в-шестых*, дзэн означал особый способ работы художника не только с жизненным материалом и с материалом искусства, но и с самим собой. Нерасчлененность мира, неделимость его на «материальное» и «идеальное» требовала и от художника интегрированности личности: единство тела и духа есть неоспоримая истина в дзэн. «Чтобы овладеть искусством боя, надо постигнуть его филосо-

фию. Без разума тело не нужно», — так говорится в одном из древнейших трактатов по боевому искусству. Так же считает и современный мастер каратэ-до Масутацу Ояма; в своей книге «Что такое каратэ» он заявляет, что жизнь, лишенная философии, не есть настоящая жизнь. Каратэ, лишенное духа, не есть настоящее каратэ. И действительно, как пишет исследователь дзэн-буддизма Г.Дюмулен, «дзэнские художники никогда не изображали конкретные вещи в их голой материальности. Их изящные рисунки тушью скорей открывают духовную сущность, не упуская из вида объективности изображаемого»<sup>2</sup>.

Все изложенные выше представления об искусстве и предъявляемые в связи с этим требования к художнику означали необходимость использования специального тренинга, разработанного в дзэн, который бы помогал мастеру, в частности, привести свое сознание в порядок, согласованный с порядком Вселенной. Использование этой специальной дзэнской психотехники есть *седьмая* общая черта дзэнских искусств. При этом известный физик Ф.Капра считает, что восточное искусство само есть вид медитации<sup>3</sup>.

Итак, общие философско-эстетические положения дзэн и соотносимая с ним психокультура обусловили своеобразное понимание в том числе и искусства, смысла и характера самой творческой деятельности. Следующее дзэнским положениям искусство не могло не отличаться своеобразием во всех звеньях художественной практики. Так, например, предварительные этапы творческого самовыражения предстают здесь не в виде многочисленных этюдов, набросков и т.п., подготавливающих окончательный вид произведения, но исключительно в форме внутренней работы, правильное осуществление и «завершение» которой приводит к мгновенной вспышке озарения, когда и рождается произведение. Таким образом, мгновенность озарения может быть адекватно выражена лишь в столь же безусловной мгновенности творческого акта. Поэтому дзэнское искусство, как правило, лаконично на всех этапах и во всех формах своего выражения, и в нем имеют такое значение точность и единственность нужного штриха или действия, определяющие предельную условность или обобщенность рисунка или характеристики.

Сам тренинг при этом может состоять не в том, чтобы необходимое действие многократно повторить, тем самым закрепив и отточив его форму, как это делает, например, спортсмен или танцовщик. Дзэнский мастер кюдо (стрельбы из лука) стреляет один раз за тренировку, но, во-первых, он обязательно должен попасть, во-вторых, вся подготовительная работа для этого заключительного действия

проигрывается «в голове» и состоит в том, что кюдоист «присматривается» к мишени, представляет себе полет стрелы, которая нацелена в нее, соразмеряет траекторию и усилия, утверждает в собственном сознании результат и только потом стреляет — один раз. Тренинг состоит не в том, что действие повторяется десяток или сотню раз, но в том, чтобы единственная попытка оказалась удачной. Десять неудачных попыток только разлаживают, разбалтывают внутренний стереотип нужного действия, в то время как единственная удача закрепляет должное положение вещей, «запрограммированное» предварительной внутренней работой мастера.

Аналогично работает и каллиграф, и живописец. Они могут долго готовиться к тому, чтобы нанести единственный штрих. Но он будет последним и не подлежащим исправлению или переписыванию. Если же художник решит (т.е. будет в ином состоянии, когда ему откроется иное содержание) что-то сделать иначе, он просто создаст *другое* произведение. При этом каждый раз перед началом мастер долго растирает тушь в тушечнице, по капле добавляя воду. Этот ритуал вхождения в творческое состояние, представляющий собой своеобразную медитацию, подготавливает возможность «принять» мгновенность творческого озарения.

Содержательность и интенсивность внутренней жизни, обеспечивающие яркость и широту ассоциаций, особую символичность, когда за простотой формы открывается сложная многомерная и глубокая мысль, должны сочетаться с умением организовать ее проявления, которые, в свою очередь, обусловлены умением определенным образом работать с восприятием действительности и ее осмыслением. Иными словами, спонтанность творческого акта подготавливается и обеспечивается высоким уровнем культуры всей предшествующей психической деятельности художника, она имеет глубокое культурное обоснование, возникая отнюдь не из ничего и не на пустом месте. Ибо дзэнская культура, в своих крайних проявлениях декларирующая необходимость разрушения зависимости человека от культурных норм, тем не менее сама сложилась пусть в очень необычную, но все же именно культуру.

Действительно, известные лаконизм и условность дзэнского искусства подразумевают, что в искусстве мы обращаемся не просто к действительности, а к некоему обусловленному определенной культурной традицией *пласту ее понимания*. Отсюда этот внутренний смысловой и эмоциональный план, стоящий за каждым штрихом или жестом, отсюда ускользание рационального понимания образа или характера. Основным принципом дзэнского искусства можно

считать сформулированное известным японским драматургом Тикамацу Мондзаэмоном правило: все должно быть в нем не тем, что есть, и не тем, чего нет.

Поскольку главным в искусстве становится создание образа прежде всего в своей душе, то устанавливается равноправие и равноценность акта идеального создания и акта предметного художественного воплощения образа, а также акта создания и акта восприятия самого произведения искусства. Объективирование образов сознания в художественных формах не является обязательным для признания деятельности мастера искусством. Поэтому столь распространены в Японии, например, акты как бы «разового» (рисунки прутьем на песке, мелом на мостовой или же известные «любования» — цветущей сакурой, первым снегом, луной и т.д.) творчества, а также творчество анонимное или приписывание своего произведения авторству почитаемого учителя или мастера. Тем более, что, объективируя себя в искусстве, художник как бы ограничивает фиксированным выражением и собственную суть, и сущность предмета, которые равно неисчерпаемы. В дзэнском искусстве художник и мир — едины. И художник не стремится к какой-то оригинальности во что бы то ни стало, к запечатлению именно своей самобытной субъективности. Можно сказать, что он стремится как раз избежать искажения уникальности предмета путем слишком субъективной его передачи, он стремится к своего рода безличности собственного выражения, к состоянию сознания, свободному от субъективных оценок, эмоциональных реакций, которые бы исказили исходную истинную сущность вещи.

То же касается и отношения к материалу творчества. Художник не стремится к его преобразованию, изменению его исходных свойств. Напротив, он старается сохранить особенности материала, стремясь максимально выявить присущую тому природную красоту. Естественность художественного проявления, подразумевающая естественность ощущения себя в мире, вписанность в него, особый настрой мироприятия и мироутверждения, означает возврат к исходному состоянию целостности, восстановление изначального единства мира, в котором отсутствует деление на истины разума и истины действия<sup>4</sup>.

Дзэнское мировоззрение, внося непосредственность и естественную гармонию во все формы взаимодействия с окружающим миром, стимулировало творческие способности, пробуждая и активизируя творческое отношение к действительности. А присущие дзэн методы работы с сознанием способствовали развитию интуиции, воображения, умения чувствовать природу, что во многом опреде-

лило характерные особенности дзэнского искусства, наложив на них свой особый отпечаток и сообщив им особую притягательность. Дзэнские искусства, в число которых традиционно включаются поэзия, живопись, актерское искусство, каллиграфия, икебана, сад камней, чайная церемония, искусства «изящных досугов» (подбор ароматов, оригами и др.) и воинские искусства, образуют как бы целостную систему искусств, ибо все входящие в нее виды объединены общими принципами восприятия и выражения действительности, общим пониманием искусства как пути, будь то тядо — путь чайной церемонии, кэндо — путь меча или хотёдо — путь кухонного ножа, т.е. художественной разделки рыбы. Независимо от того, имеются в виду изящные или боевые искусства, все они опираются на общие для них философские установки учения дзэн-буддизма и используют в своей практике соответствующий психотренинг, который обеспечивает восприятие, понимание и воспроизведение мира в соответствии и в рамках культурной парадигмы дзэн.

Нераздельность, слитность существования и проявления субъекта и объекта в процессе восприятия и воспроизведения мира во многом обусловлены отсутствием разделяющей их интерпретации, которая может осуществляться в любой форме, но всегда опосредована стоящей за ней словесно-понятийной матрицей. Известная «теория молчания» дзэнских философов содержит программную установку на недоверие к слову как способу передачи всей полноты истинного содержания мира в целом и всякого отдельного его факта или явления. Ведь на самом деле мышление никогда не реализуется в строгой временной последовательности развертываемого от слова к слову процесса: дискретный характер словесных единиц не может без искажения вместить континуальный поток мысли, которая к тому же осуществляется отнюдь не только с помощью словесных форм. О том, что мышление может выражаться в форме своеобразных кинестетических образов, своеобразных «чувственных конкретов», говорил еще И.М.Сеченов.

И специальная дзэнская психотехника рассчитана именно на максимальное использование способности мышления осуществляться многоканально, при одновременной обработке информации на разных уровнях и разными способами, оперируя ощущениями и представлениями, не имеющими фиксированных законченных форм. Психотренинг есть намеренно и целенаправленно осуществляемая программа перевода мышления на особый способ и уровень функционирования. При этом происходят определенные качественные изменения в строе и проявлении всей психической жизни, це-

люю чего является максимальная реализация потенциальных возможностей психики, развитие способности сознательного «управления психическими процессами, всем своим эмоционально-психологическим состоянием с тем, чтобы оптимизировать свой психофизиологический и биоэнергетический статус в соответствии с определенными нравственными, религиозными и социально-психологическими нормами и критериями»<sup>5</sup>, выработанными в дзэн.

Путем высшей концентрации всех физических и, главным образом, духовных сил используемый психотренинг помогал вывести сознание за его пределы — в область беспредельного, в сферу космического сознания, когда человек достигает мгновенного постижения истины — так называемым внеинтеллектуальным путем, путем озарения. Как пишет Н.В.Абаев, этот психотренинг прежде всего способствовал развитию творческой интуиции, которая в дзэн рассматривается как центральный феномен психической жизни; с помощью психотренинга ставится задача превратить интуицию из временно и случайно включающегося фактора в сознательно стимулируемый и регулируемый, постоянно и активно действующий, управляемый фактор.

Специально разработанная система самых разных методов регуляции психических процессов, организации и управления всей нервно-психической деятельностью человека позволяли существенным образом перестраивать исходные психические структуры. Для реализации этого были созданы специальные организационные формы — от дзэнских монастырей до различных школ в соответствующих видах искусства, обладающих своей базовой техникой и методикой обучения. Кроме этих общих организационных форм были разработаны и самые конкретные методы и приемы, помогающие человеку овладеть искусством достижения и воспроизведения определенных состояний сознания, дающих ему ощущение слияния с миром.

Таким образом, именно в той или иной школе происходит освоение приемов и методов психической саморегуляции по системе дзэн. Школа представляет собой не только организационную форму существования самого дзэнского искусства, но и дает свое понимание пути достижения совершенства, предлагает свои практические методы, которые, как правило, восходят к мастеру-основателю данной школы. Свои школы существуют в икебанае и чайной церемонии, каллиграфии и боевых искусствах. Именно школа обеспечивает сохранение, передачу и развитие базовых знаний, базовой техники, т.е. того наследия, которое представляет собой совокупность определенных средств осуществления творческого акта и подготовки к

нему, объединенную общими психологическими и техническими установками. Обеспечивая непрерывность и преемственность традиционной техники, школа создает определенную систему тренинга, образующую смысловое единство работы с телом и духом.

Внешними признаками тренинга, последовательно ведущего от работы с телом к работе с духом, являются *ритуал* и *форма*. Они образуют содержательно-смысловую и функциональные моменты дзэнской практики, являясь в то же время выражением этической и эстетической составляющих искусства дзэн. Соблюдение определенных требований формы само выступает как своего рода ритуал. Так, в чайной церемонии важно знать не только что и когда следует делать, но и *как* это нужно делать. В боевых искусствах данное требование еще строже: здесь точнее следование форме есть условие правильности и эффективности действия. Только формально правильное действие может быть признано красивым, ибо красота является органической характеристикой такой организации движения, которая наиболее полно отражает его смысл и цель и отвечает внутренним закономерностям процесса его осуществления. Именно форма образует основу красоты, которая есть не внешняя характеристика предмета, а выражение самой его сущности, правильно и грамотно понятой и выявленной.

И ритуальность дзэнских искусств также есть не просто специфический способ организации внешней стороны поведения, но и некое символизированное отражение понимания порядка мира, принятого в дзэн. Ритуал, представляющий собой систему стандартизированных действий, направленных на упорядочение поведения людей, проявление их отношений (к миру, к себе, к другим людям) предлагает их регуляцию по определенной программе, обеспечивающей соотнесение внешних действий с тем содержанием и теми смыслами, которые стоят за ними. Выполняемый индивидуально или в группе, этот ритуал означает принятие неких общих представлений, норм, ценностей, согласие относительно соблюдения определенных требований к поведению участвующих в тренировке людей. Будучи символизированным способом выражения определенных взглядов через определенным образом организованные действия, ритуал становится способом выражения приверженности человека неким общим ценностям, имеющим статус высших и почитаемых. В этом отношении интересны наблюдения относительно религиозных ритуалов, представленные Э.Фроммом в его работе «Психоанализ и религия», и их толкование с позиции психоаналитика.

В целом ритуал выполняет *структурообразующую* функцию, вырабатывая чувство общности, единства — через совместно переживаемые состояния, сообща выполняемые действия. Посредством моторного закрепления формируется устойчивое понятие дисциплины, что особенно важно было в дзэнских монастырях и неуклонно выполнялось в боевых искусствах, внушается идея порядка как должного положения вещей. Происходящее через ритуал приобщение к определенной системе представлений, ценностей осуществляется при этом не путем навязывания извне, а как бы вырастает изнутри, в непосредственном поведении самого человека, в его действиях, которые становятся для него привычными и естественными.

Как это отмечалось и этнографами, и социологами, ритуал имеет свойство укреплять групповую солидарность, выполняя *интегрирующую* функцию, укрепляя коллективное сознание, ибо группа объединяется одной идеей, общим согласием в принятии данного порядка. Общая причастность к некоему священнодействию, общий настрой порождают ощущение глубокого внутреннего контакта, взаимопонимания. Большое психологическое воздействие дзэнского ритуала в том, что он выступает самим способом организации — в соответствии с общей установкой и программой — чувств, мыслей, действий по общему *образцу*, который есть символическое обозначение определенных реальных отношений и моделей, объективно существующих и закрепленных в культурных формах дзэн.

Как уже говорилось, ритуальность в дзэнских искусствах, в частности в боевых, восходит к этическим нормам организации жизни, к ее строгой регламентации в китайских чаньских монастырях. В Китае ритуал носил именно этический характер, ибо этическое начало пронизывало своим содержанием весь синкретический комплекс норм поведения: не будучи выделена в отдельную область, этика оказывалась и онтологией, и гносеологией в китайской философии. Японский дзэн, приняв ритуал от китайского чань, оставил его «процедурную» сторону, но в соответствии с японской традицией, спецификой восприятия и выражения в японской культуре сделал ведущим содержанием эстетическое, форму. Тщательная формальная разработка ритуала и требуемое совершенство исполнения всех его элементов и их последовательности делают ритуал не просто специально организованным поведенческим актом, но осознаваемым актом эстетического поведения. Японский ритуал во многом имеет именно эстетический характер; соотношение этического и эстетического моментов различно в разных видах дзэнских искусств, но и само этическое начало проникнуто эстетическим содержанием. Ве-

душая роль эстетической категории в японском дзэн во многом объясняется своеобразием национальной психологии и придает японскому дзэн более отчетливые и ярко выраженные черты, обеспечившие японскому искусству популярность в мире.

Возвращаясь к ритуалу, следует подчеркнуть, что исходное его содержание еще более широко, чем представленное в обычной практике искусств. И в конфуцианстве, и у даосов, и у буддистов устойчивые стандарты поведения понимались как необходимость соблюдения норм, санкционированных не только традицией, но самим космосом<sup>6</sup>, его порядком, структурой его иерархий. Конфуцием, например, сам ритуал воспринимается как «путь» (дао) — в противоположность «отсутствию пути», и когда нет заботы о ритуале, нет и перспективы правильной достойной жизни. Поскольку путь у мира один, то и человек должен следовать ему, а не искать вариантов: и отклонение от единственного пути, и несоблюдение необходимого традиционного ритуала одинаково есть «беспутство».

Подобное понимание ритуала и ритуальных действий обнаруживает и фиксирует тесную связь ритуала с космологией, ибо означает, что средствами ритуала как бы моделируются порядок проявлений космоса, главные содержательные моменты его устройства, отношения между космосом и человеком, иерархия планов бытия. Отказ в практике дзэнских искусств от тех или иных элементов внешнего ритуала как якобы необязательных (например, мытья пола перед началом занятий, отвечающего требованию ритуальной чистоты не только чувств и помыслов, но и помещения, что соблюдается и в боевых искусствах, и в чайной церемонии), от начальной и заключительной медитации, от ритуальных поклонов, выражающих требование взаимного уважения всех участников наполненного глубоким значением общего действия и являющихся формой общения, воплощающего принцип общей гармонии, — есть не просто отказ от соблюдения принятых в данной культурной традиции установлений. Это отказ от создания особой атмосферы вхождения в иную реальность, каковая должна складываться при подготовке, например, к чайной церемонии в процессе прохода к *тясицу* (чайному домику) через *тянива* (окружающий его сад, организованный особым образом).

Ритуал подготавливает восприятие участников церемонии к переживанию создаваемой при этом особой действительности существования, психологически насыщенной, наполненной новыми смыслами. Вводя в иную реальность, ритуал несет и функцию *переключения* на иной вид деятельности, на иной тип восприятия — иной способ сознания, иной характер психического функционирования.

Человек при этом как бы исторгается из одного жизненного контекста — из контекста одних социальных связей, одних отношений и ценностей, привычных ощущений и представлений — и втягивается в иной контекст, с другими отношениями и ценностями, иной системой представлений. Он как бы переносится из одного мира в другой, где могут быть реализованы какие-то иные грани его существа, иные формы и программы деятельности, наконец, иные горизонты и истины человеческого существования.

В то же время ритуал, снимая с человека необходимость все время сознательно контролировать этапы разворачивания своего поведения, психологически разгружает человека, позволяя ему сменять периоды концентрации внимания периодами его расслабления или даже отключения в пользу спонтанного потока захватывающих его эстетических или иных переживаний. Этим, очевидно, объясняется популярность в современной Японии, и не только в ней, традиционных дзэнских искусств, которые, ввиду их ритуального характера, позволяющего им выполнять своего рода рекреационную функцию, становятся, в частности, и распространенной формой досуга.

В таком же качестве — как ритуал переключения на иную модель функционирования, как смена ракурса восприятия мира — могут рассматриваться и разные формы медитации, используемой в процессе тренировки. Так *начальная медитация* имеет своей главной целью переключение внимания с внешнего, окружающего человека, мира на его собственный внутренний мир, обращение внутрь себя, к тем процессам, что происходят в человеке при переходе его в новую реальность. Человек отключается от всего того, что осталось в жизни за пределами додзё (тренировочного зала), на то, что происходит в зале, здесь и сейчас. В начальной медитации осуществляется глубокая внутренняя работа приобщения к смыслу происходящего, проникновение в серьезность составляющих его действий. Это психологический ввод в мир тренировки, действительность которой строится как модель космогонии, перенесенной внутрь, как переживание космоса в себе. «Все в тебе, и ты во всем» — это не просто буддийская метафора для обозначения связи человека и мира, но сама методология понимания и практического построения этих отношений.

Одной из задач начальной медитации является соответствующая настройка, приведение себя в состояние своеобразного избирательного аутогипноза, в котором человек осуществляет самопрограммирование, т.е. внушение себе определенных характеристик поведения, определенных качеств личности. Особенностью этой формы направленного воздействия на собственное сознание является то, что

происходит это не на уровне убеждения, т.е. рассудочного сознания, а на фоне достигаемого в медитации состояния избирательного расслабления, когда введение программы признаков нужного состояния или набора качеств, способного обеспечить успешность поведения, происходит при известном снятии оценочно-критического проявления сознания. В этом состоянии человек полностью отключен от всех внешних раздражителей, всего, не имеющего отношения к данной ситуации, и целиком погружен в глубины идущих в нем процессов. При этом активные, оставшиеся бодрствующими участки мозга приобретают — на фоне покоя остальных его участков — такую власть над деятельностью организма, какая им не свойственна в обычном состоянии (т.к. в обычном состоянии их активность гасится импульсами от других участков, которые сейчас, в данном состоянии, молчат и не «критикуют» деятельность этих бодрствующих участков).

Подобный самогипноз — своеобразное измененное состояние сознания, вызванное сосредоточенностью, сознательной концентрацией внимания на каких-то определенных задачах или целях. В результате достигается отключение от внешней реальности и полное сосредоточение на одном избранном направлении. В подобных измененных состояниях обнаруживаются и используются такие возможности человеческого организма, которые в обычном состоянии не пребывают к проявлению и потому не могут быть реализованы. При этом происходит и изменение в работе органов чувств: как бы включаются те способности восприятия, которые на данный момент не нужны, не имеют значения, но зато обостряются такие, деятельность которых может быть полезна и направлена на реализацию актуально важных задач. Избирательная концентрация на определенной задаче означает подсознательный отбор только необходимой для ее решения информации из всего ее потока, что и осуществляется на фоне обострения чувств, убыстрения реакций.

Начальная медитация означает и выполнение необходимой работы духа с энергией как способностью волевого управления силой (что имеет особую важность в боевых искусствах). Первый этап — это собирание и концентрация энергии в тандэне (в японских системах) или дантяне (в китайских системах). Это в соответствии с даосской эзотерической практикой есть собирание нижней, физической энергии и аккумуляция ее в так называемом «нижнем поле киновари»; после этого обработанная, качественно измененная энергия направляется уже в «среднее поле киновари» — к области солнечного сплетения. Затем переработанная и очищенная энергия направляется в «верхнее поле киновари» (аджна, «третий глаз»), вызы-

вая изменение духа. Совершенно очевидно, что в этих трех этапах работы выступают те же три уровня, которые содержатся в общей дзэнской модели мира: земля — человек — небо. Космос в своей структуре (как он понимается в дзэн) как бы перемещается в человека: в строении его отражается строение космоса, в порядке его работы с собой — способ понимания соотношения его уровней и законы их функционирования в этой взаимосвязи.

Воздействие на высшие уровни духа осуществляется в последовательной работе с более низкими уровнями, через постепенное их вовлечение в общий энергетический цикл, в котором подъем энергии связан с изменением ее качества. Эта работа с энергией выступает как своеобразный акт «внутренней алхимии», «возгонки» духовной энергии через очищение и сублимацию, что осознается и переживается в ощущениях тепла, света. Циркулирующая по телу энергия на каждом новом витке своего «качества» вызывает выравнивание уровня энергии в организме человека, очищая его от энергетических застоев и шлаков, освобождая его для наполнения чистой энергией.

Подобной энергетической работе придается важное значение в восточных системах психофизической регуляции. Кроме подъема и облагораживания энергии эта работа производит и оздоровительное воздействие. Как известно, мастера боевых искусств в древнем Китае или Японии должны были обладать не только знаниями в области философии, военной стратегии, алхимии, музыки и т.д., но и медицинскими познаниями, навыками врачевания. Медитации на стойках, например, являли собой нечто подобное йоговским асанам, будучи направлены на коррекцию тех или иных энергетических центров, на задействование определенных каналов, что помогало гармоническому распределению, а при необходимости и перераспределению энергии, выравниванию ее уровня в разных органах и системах. При этом не могло быть никаких мелочей относительно правильности следования форме; так, в любой стойке и в медитации необходимо было сохранять прямую спину, что обеспечивало беспрепятственное прохождение энергии.

Как утверждали мастера-наставники дзэн, когда спина прямая, выпрямляются все виды деятельности. Известный отечественный психофизиолог К.И.Платонов, например, вызывал у испытуемых в состоянии гипноза различные эмоции путем лишь одного изменения положения их рук. Об объективности подобного наблюдения свидетельствуют не только специалисты-медики, но и художники: Альбер Камю в «Падении» дает интересное истолкование факта возникновения не только ощущения, но и проявления подобного соот-

ветствия между физической позой и определенным состоянием духа, мировосприятием. Связь физического и психического отчетливо обнаруживается в том, что искусственное лишение человека сигналов из внешнего мира, возникающий при определенных обстоятельствах «сенсорный голод» являются причиной образования галлюцинаций, т.е. такой перестройки работы психики, при которой она переходит на своего рода эндогенное психическое «питание», оживляя хранящиеся в мозгу следы прошлых чувственных восприятий.

Если программа начальной медитации — собраться, настроиться, мобилизоваться, сконцентрировать энергию, обеспечив ей правильную циркуляцию, то заключительная медитация имеет целью помочь «выключиться», перестать тратить энергию в форсированном режиме, прежде всего энергию нервную, перевести сознание на обычный способ функционирования — и вернуться в обычный, привычный мир. Иными словами, последовательность операций раскручивается в обратном порядке. Из состояния, когда внешняя реальность полностью поглощена внутренней реальностью, человек вновь выходит в окружающий мир и готов действовать адекватно этому миру.

И начальная, и заключительная медитации относятся к *статическим* медитациям, подобным медитациям в стойках или асанах. Существуют и *динамические* виды медитации, широко применяемые в дзэн и использующие возможности внутренней биодинамической работы (которая, кроме специальных техник медленного боя и отработки специальных форм «ката» в боевых искусствах, имеет место также в практике камлания у шаманов, в танцах суфийских дервишей и т.д.). Это основа возможности изменения актуального психоэнергетического статуса человека, достижения им новых степеней в общем внутреннем продвижении к образцу, воспринимаемому как определенная ценность. В процессе динамической медитации идет совершенствование индивидуальных каналов осознания и его внешнего, двигательного выражения, когда восприятие и способ реагирования составляют нерасчленимое единство. Подобные тренировки содействуют развитию спонтанности сознания, что повышает его творческий потенциал, способность к импровизации. Тренировки такого типа полезны деятелю любой области; в отечественном фильме «Юность гения» показано, как и Авиценна, и его учитель используют своеобразные тренировочные «ката».

Развитию спонтанности мышления, его оригинальности и импровизационной свободы способствует и использование в дзэнской практике специальных приемов — загадок коанов и систем диало-

гов мондо. Это своего рода «шоковая терапия», когда человек намеренно выбивается из привычного строя мышления, когда разрушаются привычные для него представления о мире, правильном поведении и т.п., привычный стиль восприятия и реагирования. Крушение всех прежних представлений — это внесение в сознание специально организованного беспорядка, задачей которого является достижение порядка на новом, ином уровне организации психической деятельности. Преднамеренный алогизм, заведомая парадоксальность, острая метафоричность коанов и мондо способны вывести человека из стереотипов привычного образа мышления, разбудить свежее восприятие действительности, способность творчески, необычно подходить к разрешению ее проблем. Одновременно это была тренировка способности сознания действовать в экстремальной ситуации и находить небанальные решения. В целом все это помогало человеку познавать себя, раскрывать свои творческие качества. В то же время они служили и демонстрацией уже достигнутого уровня перестройки сознания. Коаны и мондо выступали как особая, «кризисная» форма медитации, когда чрезвычайно быстро изменялось привычное видение действительности, резко менялся внутренний мир человека.

Вообще медитация, когда человек растворяется в своем состоянии и отключен от всего остального, в разных ее вариантах — статических, динамических, ментально-кризисных — является основой дзэн, а медитативная техника — одной из основных составных частей подготовки мастеров дзэнских искусств. Другой ее составной частью, без которой медитация не могла быть полноценной, является выработка способности к *концентрации*. Состояние концентрации — это способность сосредоточения внимания и удержания его нужное время на заданном объекте при требуемой интенсивности внимания. Это также и умение быстро и эффективно переключаться с одного объекта на другой. Общекультурное значение умения концентрироваться и важная роль совершенствования этого умения определяется тем, что концентрация лежит в основе развития умственных способностей, являясь условием самой возможности глубокой и направленной работы осознания.

Таким образом, дзэнская психотехника являла собой достаточно высокий уровень развития культуры психической деятельности. Это было освоение особого пространства сознания, когда человек сливается с миром, при этом сознание не исчезает, но прекращается его осознание, т.е. отключаются языковые структуры, механизм контроля и оценки восприятия. Именно состояние медитации, в про-

цессе которой человек выходил к самим основаниям бытия, считалось адекватным способом получения знания о нем, когда человеку открывалась истина.

И создание, и восприятие искусства считались неполноценными или даже невозможными без овладения упомянутым уровнем культуры психической деятельности. Например, смысл традиционного сада камней, несущего одновременно философскую идею бесконечности мира, идею бесконечности самого познания, выражаемую через определенное соотношение предметов друг с другом и с пространством в целом, может быть полностью понят не только при условии знания смысла символического языка, в котором закодировано сложное религиозно-философское содержание, но и при условии вхождения в особое состояние постижения истины и ее переживания, ибо именно в этом состоянии полностью раскрывается человеку смысл всей композиции. Организация ее элементов такова, что может служить отправной точкой для процесса медитации, которая есть и способ понимания всей полноты содержания, и цель организации данной образной структуры именно таким образом, что это позволяет в конкретном явлении увидеть значение символа, а через символ проникнуть в область самых общих и глубинных смыслов бытия. Доверие к умению воспринимающего человека правильно осуществить художественное восприятие, а следовательно, войти в нужное состояние и достроить в своем воображении, из материала собственного опыта всё, что подразумевалось художником, определяет свойственный дзэнскому искусству лаконизм выражения, наличие глубокого подтекста, вовлекающего в осознание все пласты культурно-художественной традиции и психологической культуры.

То же можно сказать и о восприятии чайной церемонии и особенностях подготовки к ней. Тядо не просто чаепитие, но особый, специально разработанный ритуал, в котором имеет значение все, что окружает человека не только во время самой церемонии, но и уже по пути в чайный домик, где она будет совершена. Основным настроением чайной церемонии является чувство отъединенности, когда человек удаляется от всех реалий и проблем окружающего мира и входит в мир смыслов и значений, составляющих содержание чайной церемонии. В состоянии глубоко спокойного и гармоничного созерцания человеку открывается красота и гармония мира, значение порядка бытия, возникает глубоко интимное чувство единения с природой. Медитация при этом помогает осуществить выход за рамки противоречий, беспокоящих человека в повседневной жизни, не то чтобы примиряя их, но выявляя их мнимый, с точки зрения дзэн, характер, т.е. их временный, необязательный, преходящий смысл.

Состояние медитации помогало пережить самые сложные и непримиримые противоположности, выявляя их глубинное единство; противоположные начала оказываются лишь формой или этапом существования друг друга. Так, например, сама оппозиция бытия и небытия понимается прежде всего как «противопоставление явленного мира (вещей) неявленному (образов или символов)»<sup>7</sup>, в связи с этим и смерть предстает как определенная стадия жизни, покой — как форма движения и т.д. Это во многом объясняет характерное для дзэн отношение к смерти. Согласно традиционному буддизму человек после физической смерти сливается с Единым, с универсумом, поэтому смерть — лишь переход жизни в скрытое состояние. По сути же смерти нет, есть смена форм жизни. И страх смерти есть лишь следствие привязанности к своему временному «я», то есть непонимание истинного порядка действительной жизни. Это растворение в бытии, прикосновение к его основаниям порождало непередаваемое ощущение укорененности в нем, неразделимости с ним, которое и окрашивает все дзэнское искусство, сообщая ему одновременно и простоту, и глубину.

В целом, характеризуя принципы работы с сознанием в дзэн, можно сказать, что смысл ее в переводе сознания на такой уровень функционирования, который отвечает общему характеру понимания связи между миром и сознанием. При этом сознание, во-первых, организуется «внутри» себя, согласно задачам адекватного отражения мира, очищается от всего замутняющего его способность быть чистым бесстрастным зеркалом, одинаково беспристрастно отражающим все окружающее. Во-вторых, порядок функционирования сознания приводится в соответствие с внешним порядком мира. В восстановлении этой изначальной нерасчлененности сознания и мира важную роль играет освобождение от программированности сознания вербально-логическими структурами. Перевод на «беспонятливость» мышления осуществляется за счет изменения соотношения в активности полушарий мозга. Функциональная асимметрия мозга не является врожденной, она приобретается в ходе естественной жизненной практики человека. По свидетельству медиков, у грудных детей оба полушария «правые». И лишь позже осуществляется специализация их в направлении разделения функций. Левое полушарие связывается с понятийно-логическим, абстрактным мышлением, правое — с чувственно-конкретным, образным. Равновесная работа обоих полушарий обеспечивает гармоничность воспринимаемой картины мира, однако творческий потенциал определяется именно различием в качестве функционирования полуша-

рий, степенью расхождения в их специализации. Можно сказать, что специальный дзэнский тренинг способствует этому расхождению за счет направленной активизации правого полушария. Это не только снимает «фильтрующую» роль вербально-логических структур мышления, ослабляет интерпретационно-оценочную деятельность левого полушария, которое своей критикой мешает свободно, спонтанному проявлению творчества, но и обостряет ряд качеств и свойств сознания, непосредственно участвующих в художественно-творческом поведении.

Правополушарное сознание, в частности, отвечает за ориентировку в соотношении пространств и объемов, дает правильное представление «схемы тела», обеспечивает ощущение «здесь и сейчас», участвующее в переживании полноты бытия. Правополушарность активизирует мышление образами, целостными смысловыми ситуациями, обостряет пространственно-временные ощущения, позволяя управлять продолжительностью «психологического настоящего», как бы растягивая его, извлекая из него весь запас возможного переживания каждого мгновения. Этими особенностями определяется не только практика дзэнских искусств, но и специфика самой дзэнской медитации.

Самобытная и своеобразная дзэнская психотехника отличается от других психосистем. В отличие от йогической, она использует не только и не столько статическую медитацию, сколько активные формы медитации динамической, осуществляемой непосредственно и в ходе самого процесса творчества, процесса деятельности. Состояние медитации делается как бы рабочим состоянием творца. С другой стороны, в отличие, например, от шаманистских техник, дзэнский психотренинг имеет характер саморегуляции, осуществляется через управление психической деятельностью, а не через неконтролируемое состояние экстаза, в которое шаман впадает в результате камлания.

В отличие от работы с сознанием в христианской практике, идущей путем нравственного становления личности, дзэнская психопрактика, отрицая личность в обычном значении этого слова, обосновала психофизиологический путь к постижению истины, к просветлению, к самому спасению; она сделала это вопросом «правильной техники». Имея в этом плане много общего с установками психотехники в системе К.С.Станиславского, направленной на мобилизацию сознания, дзэнская психопрактика использует иные механизмы достижения особых состояний сознания, обосновывая это приведением порядка сознания в соответствие с понимаемым в дзэн порядком мира. В частности, вместо вхождения, вживания в образ

дзэн предлагает вообще освобождение от всяких мыслей и образов, поскольку они-то и составляют содержание сознания, а оно должно быть чистым. Поэтому и подготовительная работа мастера называется в дзэн не репетицией, а именно тренировкой, ибо подчеркивается технический ее характер в отличие от самого акта творчества, который может быть только единственным и неповторимым.

В целом можно сказать, что построение тренинга в дзэн выступает как переводение в практический план основных теоретических положений дзэнского учения о характере сознания, о пути постижения истины, об образе действий человека согласно внутренним закономерностям существования и развития мира. Принятие в системе принципы работы с сознанием помогают выявить изначально присутствующее в человеке общее космическое начало, определить место человека в контексте действия всеобщих космических законов, которым человек как часть природы, часть космоса подлежит и, лишь постигнув которые — путем слияния с космосом, — человек может полностью самопроявиться, став полноправным членом оттошения: небо — земля — человек.

Иными словами, построение тренинга — это опосредованное действиями — их характером и формами, содержанием и значением — отражение философских представлений о мире и человеке, их взаимосвязи и взаимодействиях как соразмерных между собой макро- и микрокосма. Каждая конкретная тренировка в том или ином виде дзэнского искусства — это построенная специфическими средствами данного искусства модель «пути» в дзэн, модель постижения истины, достижения совершенства. В более общем смысле — это представленная через весь ритуал тренировки космология дзэн, переведенная в план символического выражения. Каждая отдельная тренировка как бы проигрывает вкратце ту ситуацию, о которой пишет дзэнский мыслитель VIII в. Цин Юань: «Прежде чем человек изучил дзэн, горы были для него горами и воды водами. Потом, когда он взглянул в истину дзэн, горы стали не горы и воды не воды. Но когда он действительно достиг обители покоя, горы снова стали горами и воды водами». То есть человек возвращается в тот же мир, но возвращается обогащенный новым видением, новым знанием, и потому воспринимает его уже на новом уровне сознания, новом уровне понимания, озаренный открывшейся ему истиной.

Таким образом, можно сказать, что не только система психотренинга в целом построена как символизация понимания мира в дзэн, но и каждая отдельная тренировка предстает своеобразным актом микромоделирования дзэнской космологии. Проводимое в процес-

се психотехнической работы глубокое внутреннее реструктурирование соотношения деятельности сознательного, подсознательного, бессознательного осуществляется в направлении их организации для выхода в сферу слияния со сверхсознанием космоса. Так осуществляется возврат к исходному состоянию целостности, восстанавливается, по словам известного исследователя и популяризатора дзэн Д.Т.Судзуки, изначальное единство мира. В плане искусства это означает также и восстановление изначальной спонтанности, которую человек утрачивает, «обменивая» природную мудрость на внешнюю и условную культуру. Только воссоединяясь с Единым, мастер дзэн способен распознать истинную гармонию, и потому опредмечиваемые им в своем творчестве гармонии оказываются в согласии с космическими, порождающими ритмами.

### Примечания

- <sup>1</sup> См., например: Личность в традиционном Китае. М., 1992.
- <sup>2</sup> Дюмулен Г. История дзэн-буддизма. Индия и Китай. СПб., 1994. С. 61.
- <sup>3</sup> См.: Капра Ф. Дао физики. СПб., 1994. С. 34.
- <sup>4</sup> См.: Suzuki D.T. Zen and Japanese Culture. L., 1957. P. 359.
- <sup>5</sup> Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск. 1983. С. 4.
- <sup>6</sup> См.: Мартынов А.С. Государственное и этическое в императорском Китае // Этика и ритуал в традиционном Китае. М., 1988. С. 284.
- <sup>7</sup> Ткаченко Г.А. Средневековая философия Китая // История восточной философии. М., 1998. С. 59.