

УДК 241+101

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.8>

РУХ ВІПАСАНИ І ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ МЕДИТАЦІЇ НА ЗАХОДІ

Ігор Колесник

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
філософський факультет, кафедра теорії та історії культури
вул. Університетська, 1, 79000, м. Львів, Україна*

У статті розглянуто історію поширення руху віпасани та ідей його засновників на Захід. За посередництва різних вчителів, які прагнули популяризувати буддійську медитацію за межами традиції тхеравада, поступово рух віпасани вийшов за межі культурних ареалів Південно-Східної Азії, потрапив у західні культурні контексти, де згодом перетворився на проєкт глобального типу.

Завдяки зусиллям прихильників руху віпасани, глобальна аудиторія отримала доступ до різних методик медитації, які у процесі секуляризації та модернізації стали придатними для застосування людьми поза межами буддійської конфесії. Буддійський модернізм і рух віпасани є феноменами, що породжені колоніальною політикою, глобальними викликами та необхідністю реформи традиційної ідентичності. У М'янмі, Таїланді і на Шрі Ланці буддійський модернізм відкрив двері громадськості до раніше суто чернечих знань та практик. Це лягло в основу потужної тенденції застосування медитації у повсякденному житті, а також впливало на формування нової суспільної ідентичності.

Окрім власне перетворення на секулярний проєкт, рух віпасани і медитативні програми лягли в основу посиленої агентності буддизму на Заході. Образ буддійського вчення як симпатизуючого науковому раціоналізму, психології, модернізації став у нагоді для поширення інших напрямів та шкіль цієї давньої релігії. Також помітним став поступовий вихід певних ідей із цього середовища у цілком світські сфери: медицину, освіту, гуманітарну освіту і, зокрема, філософію. Філософія медитації як дисципліна значною мірою завдячує руху віпасани і активізму буддійських мислителів щодо перетворення питоми буддійських методик на універсальні терапевтичні засоби самопізнання.

У статті також проаналізовано основні інституції, які виражають цінності руху віпасани, буддійського вчення і реалізують власні завдання у різних світських контекстах.

Ключові слова: тхеравада, рух віпасани, медитація, Гоєнка, Спільнота інсайт медитації, Спіріт Рок.

Рух віпасани розпочався у традиційно буддійських країнах Південно-Східної Азії як реакція на колоніалізм. У його межах проявилися видатні вчителі медитації, які пропонували свої підходи до модернізації вчення. Саме цей рух згодом спричинив популяризацію буддійської медитації уважності (або інсайту) у глобальному масштабі. Детально про рух і буддійський модернізм аналізують Ерік Браун [1], Інґрід Йордт [2], Сара Шоу [3], Девід МакМаган [4] та інші.

Основні ідеї руху віпасани, серед засновників якого був видатний вчитель Леді Саядо, полягали на тому, щоби відновити практики для мирян, надати доступ до тих знань, які зазвичай були прерогативою ченців. Зрештою це також був політична і соціальна реакція на кризу буддизму як інституції: втрата королівської влади як гаранта потребувала більшої громадської залученості. У своїх проповідях і текстах [5], Леді пропагував спрощену версію медитативної практики із опорою на певні канонічні тексти буддизму. Віпасана – це практика медитації інсайту або прозріння, яка, на думку вчителя, не потребувала довготривалого і багаторічного залучення до монастирського життя. Кожен мирянин і мирянка мають можливість практикувати віпасану в повсякденних умовах. Базові

навички потребували підготовку здатності концентрувати увагу і згодом уважне спостереження внутрішніх процесів ментального характеру. Ця практика позиціонувалася як одне із найдавніших відкриттів Будди, що суттєво відрізняється від традиційних практик стародавньої Індії.

Згодом рух віпасани розширився за межі М'янми і вплинув на формування цілої плеяди шкіл, вчителів та методик, що мали на меті надати доступ до давнього надбання буддизму мирянам. У кінці XIX – на початку XX століття, рух віпасани став основним інструментом для боротьби за власну ідентичність буддистських громад у М'янмі, Таїланді, Камбоджі, Лаосі та на Шрі Ланці. У XX столітті справу продовжили розвивати У Нарада і його учень Махасі Саядо [6], який заснував «новий бірманський (м'янмарський) метод» і зрештою саме ця методика почала виходити за межі традиційного ареалу буддизму тхеравади, перетворюючись поступово на глобальний позаконфесійний проєкт. Фактично, рух віпасани перетворився на своєрідну тенденцію, яка посилювала роль медитації, відкривала доступ широкій аудиторії до стародавніх практик і текстів, які зазвичай залишалися справою вузького кола спеціалістів у монастирях. Хоча вчителів і активістів руху віпасани дуже багато, я обмежуся згадкою лише тих представників руху, які почали активно перекладати тексти англійською і таким чином вийшли за межі місцевих процесів у ширшу, глобальну історію.

Особливістю руху віпасани у XX ст. стало залучення іноземних студентів, учнів медитації, які згодом поверталися у країни Європи та США, популяризуючи традиційні практики буддизму тхеравада у секулярному контексті. Зокрема, прикладами такого поширення стали Джек Корнфілд, Джозеф Голдстін, Шерон Сальцберг, Джіл Фронсдал, Тара Брач, Шинзен Янг та інші. Саме у середовищі першої хвилі західних студентів виникають згодом організації, які слугують прикладами міжрелігійного, міжкультурного діалогу поміж Заходом і буддизмом. Ці організації і їхні учасники мають свої власні візії щодо буддизму, медитації і ступеня секуляризованості вчення для широкої аудиторії, але загалом продовжують тенденцію, започатковану у русі віпасани М'янми. Важливим аспектом цього руху і популяризації медитативних практик у світському середовищі є те, що зрештою з'являється інтерес у науці (нейронауках) і філософії [7]. Зокрема опосередковано через тривалу історію адаптації віпасани на Заході появою завдячує дисципліна філософія медитації, засновники якої активно застосовують у дослідженнях контемплативні методики.

Тепер розглянемо вчителів і організації, які спричинили вихід тренду тхеравади на глобальну аудиторію. Увагу зосереджу на «Медитації віпасани» С.Н. Гоєнки, «Спільноті інсайт медитації» та Медитативному центрі «Спіріт Рок».

Позаконфесійна віпасана С.Н. Гоєнки. Організація «Медитація віпасани» Сат'я Нараяна Гоєнки. Індус за походженням, виростав у М'янмі, де мав нагоду навчатися впродовж 14 років в У Ба Кіна, відомого у країні знавця медитації віпасана. Згодом Гоєнка організував мережу медитативних центрів, які поширилися у понад 160 країнах світу і розробив систему медитативних ретритів різної складності та тривалості. Особливістю цієї організації є її позаконфесійний характер, акцент на мирянах, фактична відсутність релігійних практик та сотеріологічних ідей. Хоча риторика організації вживає більшість буддистських палійських термінів, однак не акцентує саме на релігійному аспекті вчення.

Щодо практики віпасани, яку Гоєнка розглядав центральною і фундаментальною для самопізнання та зцілення, то він писав: «здатність бачити речі такими, якими вони є насправді, називається віпасаною, що означає «бачити речі особливим чином». Зазвичай ми схильні спостерігати лише поверхневу видиму істину, як дитина, яка бачить лише поверхневий, яскравий колір і блиск прикрас. Щоб правильно спостерігати внутрішню

істину, нам потрібне проникливе експертне бачення ювеліра – ми повинні бачити речі по-особливому. Цей особливий спосіб бачення є Віпасана; це bhavana-maya rañña, розвиток мудрості за допомогою практики Віпасани» [8, с. 91]. Внаслідок практики віпасани, людина має можливість також побачити справжню природу власної психіки, а також природу дуккги (страждання, невдоволеності тощо). Розпізнавши дуккгу і нашу схильність чіплятися за речі, феномени, задоволення, ми наближаємося до нірвани, тобто поступового згасання жаги, заспокоєння і радості буття.

Риторика Гоєнки насичена буддійськими термінами, однак загалом настанови мають позасектанський, позаконфесійний характер. Практики медитації у цій організації розглядаються як альтернативу науковому дослідженню із власною методологією, логічною і раціональністю. До певної міри Гоєнка навіть позиціонував практику віпасани кращою внутрішньою наукою, яка більше підходить для дослідження природи психіки, ніж матеріалістична наука Заходу. На сайті української філії цієї організації можна знайти такий опис практики віпасани, який відображає «наукоцентричність» методики: «Віпасана – це спосіб самоперетворення через самоспостереження. Вона зосереджується на глибокому взаємозв'язку між розумом і тілом, який можна відчутти безпосередньо шляхом дисциплінованої уваги до фізичних відчуттів, які формують життя тіла, і які постійно взаємопов'язують і обумовлюють життя розуму. Саме ця заснована на спостереженні самодослідницька подорож до спільного кореня розуму й тіла розчиняє психічну нечистоту, що призводить до збалансованого розуму, сповненого любові та співчуття»[9]. І далі «*Стають зрозумілими наукові закони* (курсив мій, – І.К.), які керують думками, почуттями, судженнями та відчуттями. Через безпосередній досвід можна зрозуміти природу того, як людина росте або регресує, як вона створює страждання або звільняється від страждань. Життя характеризується підвищеною усвідомленістю, відсутністю оман, самоконтролем і спокоєм» [9].

Підхід Гоєнки за уважного прочитання демонструє радше психологічну методику із буддійським фундаментом. Це дало згодом підстави для ще більшого залучення практик із цієї методики у психотерапії, зокрема Джоном Кабат-Зінном [10], а також іншими учасниками ретритів. Ідеальне поєднання для західної, світської, скептичної до релігії людини: наукова, раціональна медитативна психологія, яку можна застосовувати для самопізнання, терапії та глибшого розуміння внутрішнього світу.

Якщо «Медитація віпасана» Гоєнки належить до радше глобального феномену, який розпочався у М'янмі, а згодом розвинувся в Індії, то наступні дві організації мають стосунки саме до «західного буддизму», який ми окреслюємо як місцеву адаптацію переважно білим населенням ідей буддійського модернізму із залученням традиційних ліній спадковості.

Організації ISM і Spirit Rock. «Спільнота інсайт медитації» (англ. Insight Meditation Society) та «Медитативний центр Спіріт Рок» (англ. Spirit Rock Meditation Center) є прикладами того, як усі три форми буддизму (діаспорний, модернізований і глобальний) можуть співіснувати. Зупинимося коротко на їхній історії, основних вчителів, згадаємо програмні тексти та ідеї, які вони намагаються популяризувати.

«Спільнота інсайт медитації» заснована у 1975 р. у м. Барр (штат Масачусетс, США) з метою популяризації буддійського вчення і медитації інсайту (віпасани) для західної аудиторії. Ініціативу започаткували Шерон Сальцберг, Джозеф Голдстін і Джек Корнфілд, які проходили навчання і мали буддійські посвяти у різних країнах традиційного поширення тхеравади. Окрім популяризації практик медитації, у їхніх намірах також було створення сприятливого терапевтичного або пізнавального середовища, вільного від релігійної догми [11].

Слід зазначити, що поява і подальша діяльність організації пов'язана тісно із тодішніми тенденціями у культурі США – пошуки нових світоглядних засад, вирішення гуманістичної кризи, субкультурні революції, рух за свободи людей, рівність прав і мир у світі [12]. Схід і буддизм загалом розглядалися як альтернатива західній цивілізації та її цінностям, які очевидно не сприяли вирішенню глобальних проблем. Для багатьох молодих людей Схід і східні вчення стали нагодою дослідити інші підходи до природи людини. Власне засновники організації були із такого молодого покоління, які вирушили у своєрідне духовне паломництво, навчалися у Махасі Саядо, Аджана Ча, Анагаріки Муніндри, Діпи Ма та ін. У такий спосіб вони краще досліджували вже існуючі моделі передачі медитативних настанов, місцеві традиції і змогли винайти власні підходи. Згодом, після повернення у США, вони створили ретритні програми, центри, у яких надали доступ до традиційних практик медитації широкій аудиторії.

«Медитативний центр Спїріт Рок» як сестринську організацію було засновано у 1985 р. у м. Вудакр (штат Каліфорнія, США). Ці дві організації поширюють свій вплив і об'єднують зусилля на західному і східному узбережжях країни. Засновники «Спільноти інсайт медитації» і «Медитативного центру Спїріт Рок» відомі у буддійських колах США і світу. Вони активно долучаються до міжконфесійного, міжінституційного діалогу (наприклад Джек Корнфілд бере активну участь у співпраці із Інститутом розуму і життя), але мають також і певні особливості у підходах.

Шерон Сальцберг відома настановами і працями [13] на тему метта-бгавани (англ. loving-kindness meditation), форми медитації, яка культивує сприятливі емоційні стани. Ця класична практика буддизму перетворилася завдяки її творчості у форму самотерапії, додаткового інструмента для зцілення людини від травм. Ця практика також має на меті формування здорового середовища, емпатії і співчуття.

Джозеф Голдстїн відомий завдяки поглибленій увазі до медитації віпасана [14]. Його підхід опирається значною мірою на традицію тхеравада і «Сатїпаттана-сутту». Практика уважності (англ. mindfulness) у його працях ґрунтується на буддійському вченні, але при цьому підхід не передбачає релігійного залучення чи індоктринації. Свої погляди і методу він детально розглядає у книзі «Медитація інсайту: практика свободи».

У творчості Джека Корнфілда [15] переважає інтерес до синкретизму західної і східної психології, філософії, духовних вчень. Його фахова підготовка психотерапевта дозволяє інтегрувати медитативні практики у повсякденне життя людей Заходу, які не мають інтересу до інституційної релігії, зокрема християнства чи буддизму. Підхід, детально описаний у книзі «Шлях із серцем» є доволі гнучким, а головні акценти стосуються створення сприятливих умов для зцілення. Корнфілд активно долучається до різноманітних конференцій щодо практики уважності і бере участь у актуальних навколонаукових дискусіях.

Організації зосереджують свою активність у кількох напрямках: 1) ретрити і навчальні програми із медитації; 2) публікація книг і статей; 3) створення контенту для різноманітних тематичних освітніх платформ (неформальна освіта); 4) залученість у психотерапевтичні програми, у яких інтегруються медитативні практики і фасилітація спеціалістів [16]; 5) надання інклюзивного доступу до практик медитації різним групам населення (людям різного походження, кольору шкіри і сексуальної орієнтації); 6) аналогічно із «Медитацією віпасани» ці організації сприяють поширенню практик у середовищі в'язниць, реабілітаційних центрах, медичних закладах, освіті тощо. Обидві організації доволі потужно вплинули на загальну культуру медитації у США і світі. Зокрема вони:

1) інтегрували практики уважності (або інсайт медитацію) із західною психологією, філософією та іншими галузями науки (у значно більшій мірі це стосується Спїрит Рок і Корнфілда);

2) активно брали участь і заохочували наукові дослідження впливу медитації на здоров'я людини. Сприяли розвитку ряду програм і терапій, що культивують співчуття. Наприклад «Терапія, сфокусована на співчутті» (англ. Compassion-Focused Therapy);

3) долучилися до світоглядного повороту у західній науці до «суб'єктивного досвіду». Це важливий для філософії вплив, оскільки подальша увага до особистого досвіду людини, методів його підсилення і способів протоколювання має тісний зв'язок із розглянутими організаціями;

5) ініціювали міжкультурні, філософські дискусії щодо етичних норм, цінностей для глобального людства. Популяризація етики ненасилля, поваги до живих істот, боротьба із ксенофобією, расизмом, шовінізмом, сексизмом є ключовими темами програм і дискусій цих інституцій. Ці процеси впливають на філософію свідомості, філософську антропологію, прикладну етику, а також сприяють змінам у ставленні до майбутнього.

Висновки. Розглянуті організації є виразниками кількох важливих тенденцій у сучасному міжкультурному діалозі: 1) відкритості до широкої аудиторії, акцент на доступності медитації незалежно від конфесійної чи позаконфесійної ідентичності; 2) поєднання наукових ідей, психології, філософії із традиційними практиками медитації буддизму. Зосередження на світському вимірі практики і значенні медитації у повсякденному житті; 3) усі згадані організації активно популяризують медитацію, яка формувалася у русі віпасани, але за роки значно розвинулася як методика і ще більше секуляризувалася у різноманітних психотерапевтичних чи освітніх проектах; 4) створюють умови для діалогу на різні актуальні теми, де медитація є фундаментом зміни людини, а отже суспільства і візії майбутнього; 5) вони також є виразниками буддійської «позиції», зокрема тхеравади і її поглядів на природу людини, медитацію, суспільну організацію тощо. «Медитація віпасани», «Спільнота інсайт медитації» і «Спїрит Рок» відіграють роль агентів буддизму опосередковано через модернізовану форму руху віпасани.

Список використаної літератури

1. Braun E. *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. University of Chicago Press, 2016. 280 p.
2. Jordt I. *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*. Ohio University Press, 2007. 305 p.
3. Shaw S., Crosby K. et al. *Secularizing Buddhism: New Perspectives on a Dynamic Tradition* (R. Payne, Ed.). Shambhala, 2021. 360 p.
4. McMahan D., Braun E. *Meditation, Buddhism, and Science* (Unabridged edition). Oxford University Press, 2017. 272 p.
5. Sayadaw V.L. *The Manuals of Dhamma* (2nd edition). Vipassana Research Publications, 2016. 392 p.
6. Sayadaw M. *Manual of Insight*. Wisdom Publications, 2016, 744 p.
7. Repetti R. *Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation* (1st edition). Routledge, 2022. 410 p.
8. Goenka S. N. *Meditation Now: Inner Peace through Inner Wisdom*. Pariyatti Publishing, 2021. 126 p.
9. Vipassana Meditation. URL: <https://www.dhamma.org/uk/about/vipassana>
10. Kabat-Zinn J. Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 2011, № 12. P. 281–306.

11. Fronsdal G. Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness – Insight Meditation Center. URL: <https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/insight-meditation-in-the-united-states-life-liberty-and-the-pursuit-of-happiness/>
12. Gleig A. From Buddhist Hippies to Buddhist Geeks: The Emergence of Buddhist Postmodernism? *Journal of Global Buddhism*, 2014, № 15. P. 15–33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1306187>
13. Salzberg S., Kabat-Zinn J. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Shambhala, 2002. 208 p.
14. Goldstein J. *Insight Meditation: The Practice of Freedom (Later Printing Used edition)*. Shambhala, 2003. 179 p.
15. Kornfield J. *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life (1st edition)*. Bantam, 2009. 370 p.
16. Gleig A. Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy. *Journal of Global Buddhism*, 2012. № 13. P. 129–146.

THE VIPASANA MOVEMENT AND POPULARIZATION OF MEDITATION IN THE WEST

Ihor Kolesnyk

*Ivan Franko National University of Lviv,
Faculty of Philosophy, Department of Theory and History of Culture
Universytetska str., 1, 79000, Lviv, Ukraine*

The article examines the history of the spread of the Vipassana movement and the ideas of its founders to the West. Through the mediation of various teachers who sought to popularize Buddhist meditation outside the Theravada tradition, gradually the Vipassana movement went beyond the cultural areas of Southeast Asia, entered Western cultural contexts, where it later turned into a global project.

The efforts of followers of the Vipassana movement caused that a global audience has gained access to various meditation techniques that, in the process of secularization and modernization, have become suitable for use by people outside the Buddhist as religion. Buddhist modernism and the Vipassana movement are phenomena born of colonial politics, global challenges, and the need to reform traditional identity. In Myanmar, Thailand, and Sri Lanka, Buddhist modernism has opened the doors to the public to previously purely monastic knowledge and practices. This formed the basis of a powerful trend of applying meditation in everyday life, and also influenced the formation of a new social identity.

In addition to its own transformation into a secular project, the Vipassana movement and meditative programs formed the basis of Buddhism's increased agency in the West. The image of Buddhist teachings as sympathetic to scientific rationalism, psychology, and modernization became useful for the spread of other branches and schools of this ancient religion. Also noticeable was the gradual emergence of certain ideas from this environment into completely secular spheres: healthcare, education, education and, in particular, philosophy. The philosophy of meditation as a discipline owes a great deal to the Vipassana movement and the activism of Buddhist thinkers to transform specifically Buddhist techniques into universal therapeutic means of self-knowledge.

The article also analyzes the main institutions that express the values of the Vipassana movement, Buddhist teachings and implement their own tasks in various secular contexts.

Key words: Theravada, Vipassana Movement, meditation, Goenka, Insight meditation society, Spirit Rock.