



DOI: 10.22363/2313-2272-2023-23-2-389-403

EDN: XSDHTJ

## Роль молчания в производстве социального порядка медитации (на примере випассаны)\*

А.К. Спиркина

Институт социологии ФНИСЦ РАН

*ул. Кржижановского, 24/35, к. 5, Москва, 117218, Россия*

Государственный академический университет гуманитарных наук,

*Мароховский пер., 26, Москва, 119049, Россия*

(e-mail: [spirkina.ak@yandex.ru](mailto:spirkina.ak@yandex.ru))

**Аннотация.** Статья посвящена молчанию как важнейшей составляющей курса випассаны (техники медитации из раннего буддизма) — в той форме, как ее преподают по всему миру в традиции С.Н. Гоенки. Принятое как религиозный обет молчание выступает условием успешного прохождения медитативного ретрита. Хотя медитативное молчание, на первый взгляд, не порождает социальность, курсы випассаны — практика коллективная. Желание людей даже после окончания курсов собираться и медитировать вместе говорит о потребности не в «уединенной» тишине, а в группе, производящей особый феномен коллективного молчания. Этот специфически социальный аспект медитационной практики, молчаливое присутствие людей, наблюдаемое в центре медитации здесь-и-сейчас, рассматривается в статье как особая интерактивная ситуация. Показано, каким образом субъективная успешность данного взаимодействия и его способы связаны с техническими и пространственными условиями медитационного центра. Эмпирический материал статьи — это преимущественно результаты включенного наблюдения автора (в роли «студента-новичка»). Используя концептуальный аппарат социологии повседневности, автор рассматривает ключевые механизмы производства социальности в различных ситуациях совместного вынужденного молчания, возникающих на курсе випассаны — от коллективной медитации в общем зале до молчаливой организации совместного быта в центре медитации. Частично воспроизводя ключевые социальные условия центра после окончания курса — тишину и поддержку окружающих, медитирующие поддерживают непрерывность практики и встраивают ее в свою повседневную жизнь за пределами медитационного центра.

**Ключевые слова:** молчание; випассана; медитация; социальная практика; функции молчания; социология повседневности; микросоциология пространства

В статье «К типологии молчания» Д. Курзон выделяет четыре типа молчания: разговорное, тематическое, текстовое и ситуативное [11]. Первые три типа связаны со словами: разговорное молчание — это паузы в диалоге

---

\* © Спиркина А.К., 2023

Статья поступила 24.12.2022 г. Статья принята к публикации 13.04.2023 г.

и «ответы молчанием»; тематическое — умолчания на определенную тему; текстовое — чтение про себя. Молчание в этих трех типах лежит «под», «вокруг» или «между» слов. Ситуативное молчание — это коллективный тип молчания, привязанный к конкретным ситуациям и местам без определенного текста в сознании молчащих. Обычно ситуативное молчание институционализируется как, например, «минута молчания». Человек может вступить в него намеренно — войдя в его зону и соблюдая его. Несоблюдение ситуативного молчания в зоне его исполнения чревато социальным остракизмом: либо выйти и говорить, либо зайти и молчать. Однако медитативное молчание Курзон не включает ни в ситуативную тишину, ни в область социального взаимодействия: по его мнению, оно находится «на индивидуальном уровне», где нет общения между людьми (1) [11. С. 1683–1684].

Медитация находится на «индивидуальном уровне», потому что медитирующие сосредоточиваются на себе. В медитативной тишине, даже если она коллективная, в одном помещении, люди не общаются в привычном смысле — ничего не узнают друг о друге и вряд ли смогут стать друзьями сразу после окончания медитации. Однако сократить социальную дистанцию между собой они могут, так как проводят время, находясь в непосредственной близости и занимаясь одним и тем же делом. Данные обстоятельства так или иначе позволяют некоторым социальным связям сформироваться, поэтому можно рассматривать коллективную медитацию как «ситуацию», в структуре которой присутствует такой значимый элемент, как молчание.

Другой возможный подход — рассматривать молчаливую медитацию как ритуал «внутреннего взаимодействия» с Богом, самим собой, природой и т.д. [10. С. 555]. Такая возможность доступна людям, потому что они с детства учатся быть социальными существами, т.е. смотреть на себя глазами других. При этом их «Я» «раздваивается», и одна его часть может общаться с другой, т.е. мы умеем думать о самих себе. Сама идея «общения» (с Богом, природой, собой) — это явное заимствование (по аналогии) формы социальных отношений для объяснения индивидуального опыта.

В социологии молчание может рассматриваться с двух позиций: в первом случае это замалчивание, во втором — осмысленная конститутивная среда [18. С. 311–313]. Первое направление хорошо представлено в мировой социологии: оно изучает молчание как результат действия подавляющих режимов, лишаящих одну часть общества голоса (бедных, женщин, черных и т.д.) и дающих слово другой, прочерчивая линию социальной иерархии. Молчание здесь выступает синонимом секретности, тайны, отрицания и сокрытия (правды/реальности). В ценностях открытого демократического общества такое молчание предстает отрицательным явлением. Жертвы урезанного дискурса могут чувствовать себя в изоляции, не зная, что кто-то разделяет похожий негативный опыт. Его открытое обсуждение становится «общественной психотерапией», исцеляющей социальные недуги. Второй подход подчер-

кивает, что молчание может быть важной средой социального действия: это не мусор социальной жизни, мешающий обществу быть идеальным, а значимый ее элемент, составляющий и поддерживающий множество социальных практик (2), например, коллективную буддийскую медитацию.

Микросоциология поднимает вопрос социального порядка внутри совместных «молчаливых» миров. Практика медитации индивидуальна, и общение запрещено, однако випассане (ключевой технике медитации раннего буддизма) обучают в группах, где люди сидят в непосредственной близости. Хотя медитаторы могут, уже зная технику, успешно заниматься и дома, они возвращаются на курсы, чувствуя потребность в группе. Если же они остаются дома, то популярность мобильных приложений для медитации, связывающих с «воображаемым (или отсутствующим) сообществом», а также группы и чаты в социальных сетях, в которых участники договариваются о совместной медитации по видеосвязи, говорит о привязке к сообществу (3) [17].

«Социологи анализируют интерактивный социальный порядок медитационных пространств и то, как этот социальный порядок поддерживает достижение медитативных состояний... Ключевым элементом интерактивного порядка медитативных сфер является тишина. Исследования медитативных ретритов и групповых медитаций в различных традициях, включая дзен, випассану и христианскую медитацию, показывают центральную роль молчания в производстве... «совместного одиночества»... В отличие от общепринятого социологического взгляда, который концептуализирует молчание как отчуждение и разрыв социальных связей, молчание в медитации считается конструктивным и, по сути, ключевым в процессе создания сообщества медитирующих» [17. С. 583].

Випассана, как ее разработал С.Н. Гоенка, практикуется на десятидневных курсах, организованных в постоянных или временных центрах медитации, по всему миру. Более 200 центров, в которых преподают помощники учителя и до своей смерти в 2013 году сам Гоенка, были созданы на добровольные пожертвования прежних студентов (4). Больше всего центров медитации расположено в Индии — 108. В России работает несколько центров, но только один принимает студентов круглый год.

Центры медитации — исключительно современное явление. Раньше випассану практиковали только монахи, и обучиться технике можно было только у них. Распространение практики среди мирян и создание центров началось в 1960-е годы в Индии и связано с именем Гоенки — бизнесмена, который в молодости страдал от сильнейших мигреней и в тщетных попытках исцелиться нашел спасение в практике випассаны. После 14 лет практики под руководством своего учителя У Ба Кхина он стал обучать випассане у себя на родине, а потом и по всему миру.

Изначально техника випассаны должна была избавить человека от страданий и привести к нирване, но сегодня она в основном рекламируется как

способ обретения покоя и гармонии, что соответствует запросу большинства желающих медитировать, не готовых бросить всю социальную жизнь ради многолетней духовной работы.

Хотя считается, что випассана сохранялась в Бирме узкой группой монахов из поколения в поколение, Гоенка — не единственный, кто учит випассане, поэтому возможны иные версии этой медитации (5). В варианте Гоенки есть важное отличие от некоторых других — медитация проводится только в сидячем положении (на небольшой индивидуальной скамейке или подушке), а не стоя или при ходьбе. Кроме того, здесь молчание более строгое, чем в других вариантах, и включает воздержание не только от разговоров, но и от взглядов, прикосновений, жестов и даже «неблагодарных» мыслей.

Расписание десятидневного курса практически не отличается по дням (6): подъем в 4 утра, отбой в 21:30 — за это время проходят несколько медитаций (в зале или в своей комнате) общей длительностью 10–11 часов, три больших перерыва на еду и отдых, час днем и полчаса вечером на вопросы учителю и одна вечерняя лекция (с 19:00 до 20:00). Фактически 9 из 10 дней студенты заняты исключительно практикой. Время, которое не тратится на медитацию, необходимо для поддержания физического состояния. Расписание последнего дня включает в себя всего три часа медитации и большое количество времени «на отдых и общение». Этот день значительно легче остальных, хотя иногда студенты отмечают, что медитация дается намного сложнее — воспоминания о недавних разговорах и связанных с ними эмоциях отвлекают. Тем не менее, этот день очень важен в качестве подготовки ко встрече с привычным социальным миром.

Медитация в этой традиции состоит на одну треть (три с половиной дня) из практики анапана — сосредоточении на собственном дыхании, и на две трети из медитации випассана — наблюдения за ощущениями в теле через перемещение внимания от одной части тела к другой. Кроме того, студентов обучают метта — медитации «любящей доброты», заключающейся в сосредоточении на доброжелательной установке к себе и ко всему живому. Метта не является в точном смысле молчаливой медитацией, так как учитель проговаривает эту установку вслух. Метта практикуется всего несколько минут в конце каждой медитации и только в последний день курса, поэтому основой курса можно считать только две практики — анапану и випассану.

На время курса студенты берут обязательство соблюдать пять моральных предписаний (запреты на убийство, воровство, ложь, употребление опьяняющих веществ и сексуальную активность) и обет молчания, предполагающий только короткое общение с учителем в специально отведенное время и с менеджерами курса по бытовым вопросам. Общаться с другими медитирующими не разрешается. Иногда учителя объясняют правило молчания тем, что только так можно добиться от новичков точного соблюдения предписания номер три — не лгать.

Как утверждает Гоенка, випассана в его версии — внерелигиозная практика. Однако в основе вечерних лекций лежат тексты «Палийского канона» («Типитаки»), т.е. ключевые тексты буддизма Тхеравады. Тем не менее, практикующие в западных странах обычно не определяют себя как буддистов, поскольку приезжают в центр медитировать. Медитация, направленная на самоконтроль, — это древнейшая индийская практика, идущая из йоги. Буддийской же медитацию делают ее цели — освобождение от кармы, страдания и цикла перевоплощений. «Не оригинальность или новизна входящих в нее практик определяют специфику буддийской медитации, — в конечном счете все практики носят чисто инструментальный и вспомогательный характер, — а оригинальность и новизна обрамляющего их учения и тех задач, которые оно ставило перед индивидом» [3. С. 184].

Практикующие из западных стран обычно учатся только медитации (как технике) в ретрит-центрах, где отсутствуют культы, характерные для буддийских стран [8]. Хотя в «теоретической» части курса медитация рассматривается как способ достижения просветления, основной акцент делается на практическом развитии невозмутимости к собственным (приятным или неприятным) ощущениям тела. Для большинства современных практикующих випассана — это скорее способ решить эмоциональные проблемы и обрести покой и счастье, нежели способ прозрения, просветления и достижения нирваны [17. С. 577]. Секуляризация практики и соответствующий дискурс вокруг нее способствуют ее распространению [12]. К участию в курсе допускаются все желающие, независимо от конфессиональной принадлежности, если они готовы на десять дней оставить свои ритуалы и полностью посвятить себя медитации в той традиции, в какой она преподается. Таким образом, практика медитации випассана, хотя и имеет буддийское происхождение, не делает из практикующего буддиста. Медитация, вписанная как «инструмент» в концепцию личной продуктивности и эффективности, конечно, не является способом полного освобождения от страданий, как учил Будда.

Фонды випассаны и медитативные центры получают финансирование только в виде добровольных пожертвований от людей, уже прошедших хотя бы один курс, поэтому развитие центров происходит постепенно. В России випассана появилась только в 1990-е годы, а первый (и единственный) постоянный центр был открыт в 2011 году. Буддизм Тхеравады в принципе не распространен в нашей стране, а курсы по випассане — явление новое. Например, в США первый центр медитации появился в 1982 году, и сегодня в Америке работает 14 постоянных центров випассаны по Гоенке. На английском языке, преимущественно на американском материале, сформировалось особое направление исследований — практики светского буддизма [см., напр.: 8; 9; 12–18].

Немногочисленные исследования випассаны есть и на русском, но крайне редко это работы на российском материале. Випассана в них рассматривается либо как часть буддийского учения, философской системы [см., напр.:

3; 6], либо с точки зрения возможностей улучшения психологического самочувствия или «исправления» преступника [см., напр.: 1; 4]. Сами практикующие и места их практик эмпирическому исследованию пока не подвергались, но русскоязычный читатель может узнать о випассане из популярной литературы — огромного множества практических руководств и книг о психологической самопомощи, а также из переводов того же жанра и текстов учителей випассаны [см., напр.: 2: 7].

Хотя «поле» медитативного центра открывает много возможностей для изучения современной религиозности или социальных связей внутри движения випассаны [17. С. 571], нас интересует структура социальной ситуации в контексте социологии повседневности. Микросоциологический анализ роли молчания в структуре курса медитации может показать, как на уровне повседневности, в конкретной ситуации здесь и сейчас, возникает социальная связь, чувство общности у людей, которые не могут общаться словами. Випассана обещает изменить повседневную жизнь человека, прошедшего курс, мы же сосредоточимся на том, какая повседневность образует саму практику випассаны.

В медитационном молчании не заложено никакого смысла, кроме практического. По типологии Курзона, оно не относится к текстовому молчанию, так как випассана не предполагает вербализации. Молчание нужно только для того, чтобы сосредоточиться, — оно образует идеальную среду для практики. Здесь больше других подходит метафора тренировки и условий для нее. Учителя, организаторы и практикующие випассаны сами используют сравнение випассаны с тренировкой (7), и эта метафора проясняет общий фрейм практики: випассана по смыслу похожа на групповую тренировку по йоге (не для соревнований, а для улучшения повседневной жизни; не для коллективного, а для индивидуального результата). Медитация является неким странным видом коллективно-индивидуального труда, требующего высокой концентрации, и мы приблизительно понимаем причины молчания. Похожий опыт мы получаем в читальном зале — каждый старается не шуметь, чтобы не отвлекаться и не мешать другим. На медитации мы не только не болтаем, но и насколько возможно стараемся не создавать лишние звуки, чтобы не разрушать с трудом достигнутый медитативный прогресс своих соседей.

Однако первые девять дней курса випассаны, во время которых студенты берут на себя обет молчания, состоят не только из коллективных медитаций. Студенты пересекаются в столовой, спальнях корпусах, на пешеходных дорожках. В этих ситуациях они тоже должны хранить молчание, причем «на трех уровнях» — речи, мыслей и тела. Это значит, что общаться с другими студентами запрещено не только словами, но и жестами, знаками, записками. Желательно вообще не думать про других людей.

Молчание во все остальное, свободное от медитаций время, когда мы в окружении других людей принимаем пищу, спим, совершаем гигие-

нические процедуры, ждем свою очередь, гуляем, разминаемся и совершаем другие простые операции, требующие минимального уровня сосредоточения и переплетающиеся со структурой социального вербального и невербального общения, требует усилий и воспринимается как «правило» или «запрет», что вызывает большую потребность в контроле речи, жестов и взглядов. Молчание «в рабочее время» (во время медитаций) не замечается и кажется более оправданным — иначе вынести часы, потраченные на попытки сохранять спокойствие и внимание, было бы невозможно. Молчание во время отдыха и в личное время требует усилий для перестройки привычных механизмов социального взаимодействия.

Сталкиваясь с другими студентами там, где обычно от нас требуется участие, мы вынуждены избегать его, из-за чего рискуем показаться другим или себе невежливыми, поэтому в первые дни некоторые стремятся избегать любых пересечений с людьми. Эти действия показывают, что на самом деле человек вовлечен в безмолвное взаимодействие с другими намного сильнее, чем обычно [14. С. 48]. Идея «непрерывности практики», которая озвучивается ближе к концу курса, предлагает наблюдать за ощущениями, движениями тела или дыханием все время, пока вы находитесь в центре и, на сколько это возможно, в обычной жизни. В какой-то мере практика таким способом проникает в повседневную жизнь человека. Если студенту удастся выполнить данное задание, каждая секунда его жизни на курсе становится тренировкой по самонаблюдению, что перестраивает его привычный способ взаимодействия с социальным миром. Оба указанных вида молчания имеют одну цель — сформировать особый (молчаливый) порядок взаимодействия, в котором можно тренировать невозмутимость и спокойствие.

По мере протекания ретрита участники конструируют новые ритуалы безмолвного разделения социального пространства. «Смех и чувство смущения исчезли, когда люди спокойно стояли в очереди, чтобы поесть, а затем садились за столы и спокойно ели в тишине. За обеденными столами участники приняли норму избегать зрительного контакта. Они либо смотрели на свою еду, либо слегка поднимали взгляд к центру стола. Эта новая норма взаимодействия была принята большинством практикующих и позволила им сохранять молчание, не чувствуя себя грубыми или невежливыми» [14. С. 50].

В российском центре медитации випассана физическое и социальное пространство организовано таким образом, чтобы люди как можно меньше усилий тратили на избегание контактов. Например, в столовой обеденные столы и стулья располагаются так, что где бы медитирующий ни сел, он никогда не окажется лицом к лицу с другим человеком. Несколько столов выстроено по периметру столовой, остальные стоят рядами со стульями, которые направлены в одну сторону — лицом к окну и спиной к тому месту, где стоит еда и где то и дело в поле зрения появляются люди (8). Хотя студенты сидят довольно близко друг к другу, их взору открываются только чу-

жие спины, окно или стена, что поддерживает их намерение не разговаривать друг с другом.

Продвинутые медитаторы випассаны стараются использовать каждую ситуацию, чтобы развивать в себе спокойствие: не только зал для медитации, но и весь курс представляется им полигоном для практики. Они могут «оставить за скобками» все идеи об эффективности и экономии своего или чужого времени и сил, а также о «спасении чужого лица» ради собственного прогресса на пути к сосредоточенности и невозмутимости. Новички чаще всего неспособны на это, поэтому молчание для них превращается из помощника в тренировке в обычный запрет на болтовню.

В общем зале для медитации сохраняется тот же принцип рассадки, что и в столовой, — «не видеть лиц друг друга». Однако если в столовой нет фиксированных мест, и каждый может сесть на свободное место, в общем зале места распределяются организаторами курса в нулевой день, до того, как студенты принимают обет молчания. Если кто-то из студентов уезжает, в ряду из подушек образуется «дыра», которая никем не заполняется (9). Студентов рассаживают в соответствии с тем, сколько курсов каждый прошел — наиболее опытные сидят впереди, ближе к учителю. Такой принцип обеспечивает новичку «визуальную мотивацию» в виде спин старших товарищей перед глазами, которые обычно сидят дольше неподвижно и не издают никаких звуков. Новички зачатую не могут долго сосредоточиваться, их отвлекают неприятные эмоции, мысли, боль в спине, коленях и т.д., поэтому они чаще открывают глаза, чтобы передохнуть и подглядеть за медитацией других. Неподвижность других является важным невербальным знаком для медитирующего, служа знаком успешной медитации (хотя можно сидеть тихо и неподвижно и не иметь никакого медитативного успеха) [18. С. 318].

Важное значение для понимания медитативной социальности имеет открытая М. Пагис «структурированность шума» — этот эффект особенно ясно проявляется ближе к концу курса во время адиттаны — медитации «с твердой решимостью» (к запрету на речь добавляется запрет на движения), которая должна породить максимально возможную тишину. Пагис обнаружила, что если долго всматриваться в медитирующих, можно увидеть живое «коллективное тело», дышащее и шевелящееся: «несмотря на кажущееся отсутствие коммуникации, из тишины возникает узор, соединяющий движения разных медитирующих. Внимательно следя за движениями, я заметила, что они группируются и образуют пучки шума: движение одной женщины вызовет реакцию нескольких других, кашель одного человека побуждал других присоединяться» [18. С. 318].

«Пучки шума» могут распространяться по всем медитирующим в зале или по непосредственному соседству. Видимо, это зависит от акустических особенностей пространства, но даже негромкий кашель, шмыганье носом или усмешку с мужской половины можно услышать вполне отчетливо, сидя

в женской, и телесно «отреагировать». Если «шумы» были услышаны всем залом, впоследствии они могут создать нечто вроде «локального мема»: в день, когда обет молчания был снят, многие делились шутками по поводу того, как на медитациях в зале один из парней время от времени издавал стоны. Во время практики коллективно-веселящимся приходилось ограничиваться редкими сдвоенными смешками.

Имитация вовлеченности в медитацию — важнейший способ сохранить социальный порядок. Так как при явном отвлечении одного участника члены группы неизбежно сменяют объект внимания — со своих ощущений на «отклоняющееся» поведение, они будут вынуждены на время оставить дело, которым занимаются. «Изобразить» вовлеченность в медитацию можно, контролируя ее внешние выражения: неподвижность, молчание, «нормальная» медитативная поза (например, сидя с прямой спиной и сложенными ногами), нейтральное выражение лица (10). Именно молчание является неотъемлемым элементом медитационной практики, и в полном молчании мы понимаем, что медитация других успешна, а значит, появляется не только чувство общности, но и удовлетворение от «коллективно-индивидуальной» работы. Более сложное чувство общности испытывают продвинутые студенты, которые сидят в одиночных кельях: медитируя, они понимают, что другие тоже медитируют в данный момент, хотя им остается только догадываться об успешности практики товарищей по медитации.

Еще одно социальное пространство медитативного центра, где студент может столкнуться с молчаливым порядком взаимодействия, это комнаты проживания по двое, трое или даже восемь человек. Хотя студентов просят договориться с соседями о бытовых вопросах (например, о режиме уборки) до принятия обета молчания, совместная жизнь в полном молчании может заставить перестроить привычные модели общения с соседями, превращая простой дискомфорт в тренировку благородных качеств души. Например, мужчина, которого сильно раздражал тикающий будильник соседа, не имея возможности поговорить с ним, решил использовать ситуацию для тренировки невозмутимости [14. С. 48]; участники моего курса рассказывали похожие истории, смеясь над тем, как кто-то громко ходил, кашлял, храпел или хлопал дверью. Решение принять любую неприятную ситуацию как вызов идеально с точки зрения института. Но не всегда «ситуации» предстают в форме столкновения с грубым иррациональным, почти природным фактом, с которым остается только смириться, или кажутся таковыми. Они могут быть или казаться попытками социальности проявиться в молчании.

На курсе я жила в небольшой женской комнате, рассчитанной на трех человек. Спальные места были огорожены шторками, которые до окончания курса не раздвигались. У каждой было небольшое личное пространство, куда фактически помещалась только кровать. В отличие от остальных комнат в нашем корпусе, у нас не было прикроватных светильников, поэтому

мы пользовались только верхним светом. Мы приняли решение выключать свет в комнате в 21:30 (после окончания вечерних вопросов учителю) в нулевой день. По завершении первого дня выяснилось, что после подъемов в четыре утра и ежедневной напряженной работы спать хочется так сильно, что в 21:05 все трое были уже в постелях. Надобность выключать свет в комнате раньше половины десятого возникала каждый вечер, и основным способом удостовериться, что «все в сборе», стали небольшие естественные «шумы» из-за штор (вздохи, покашливания, шелест постельного белья, скрип кровати). По непонятно откуда взявшемуся в молчании правилу было ясно, что свет должен выключить тот, кто последний ложится в постель, и если было не вполне понятно, все ли в кроватях, то лежавшие могли «шумом» обозначить свою готовность ко сну. В данном контексте обычное неререфлективное переворачивание с бока на бок стало интерактивным действием, «сообщением» партнеру по взаимодействию, обходящим запрет медитативного центра на «все виды общения» (11). Разумеется, такой тип коммуникации работает неидеально: возможности и содержание молчаливых интеракций определяются организацией социального пространства.

Лучше понять роль коллективного молчания в центре медитации и связь успешной медитации с «техническими» условиями центра помогает сравнение с медитацией вне центра и вне коллектива. Например, на официальном сайте випассаны опубликован «Справочник медитатора» Б. Крецелиуса [2], где речь идет о ежедневных домашних медитациях по часу утром и вечером — они рекомендуются всем прошедшим десятидневный курс по Гоенке. Книга состоит из инструкций, как не забросить практику в повседневной жизни, оказавшись в мире с множеством отвлекающих факторов (бытовые и семейные заботы, работа и др.) и, главное, без людей, в молчании занимающихся медитацией рядом. Важнейшие из инструкций — это, во-первых, обустроить место для медитации дома, во-вторых, — договориться с окружающими людьми.

Так, «чтобы получать максимальную пользу от ежедневных медитаций, лучше всего медитировать в таком месте, где вы ничем другим не занимаетесь. Это должно быть место, через которое вы не ходите постоянно, беспокоя его... Одно из самых простых решений — купить складную ширму» [2. С. 93]. Специальное место для практики создается, чтобы отгородиться от остального дома и людей, не занятых медитацией и скорее всего не собирающихся сохранять во время вашей практики полную тишину и неподвижность. Зонирование пространства призвано рефреймировать его части под новые (медитативные) задачи. Огороженная часть дома — больше не просто комната, а источник «позитивных вибраций», постоянно растущих в ходе проведенных в медитации часов. Таким образом, практика «физически» переносится в повседневную жизнь и, при должном к ней внимании, закрепляется.

«Определившись с пространством для медитации, вам следует обсудить это со своей семьей или соседями по комнате... Расскажите им, что

нашли практику медитации, которая очень важна для вас. ... Узнав, чем вы занимаетесь, они начнут уважать вас за это, особенно когда увидят положительные изменения, происходящие в вас... Если вы живете с кем-то, лучше всего медитировать до того, как они проснутся. Таким образом, в доме или в квартире будет очень тихо, вас не будут отвлекать разговоры и движение... Медитируйте вместе при любой возможности» [2. С. 30–31]. Тишина является ключевым фактором успешности практики, но ее сложно достичь в обычной жизни, поэтому необходимо создать свой «тихий угол» и уговорить близких поддерживать эту тишину вместе. Чем бы ни являлась медитация на самом деле, общее коллективное признание ее серьезности повышает шансы медитации закрепиться в повседневности практикующего. Тот же социальный механизм, только в разы активнее, работает и в медитативном центре. Курс коллективной медитации — благодаря поддерживающим его людям и тотальности и строгости правил — создает мощный фрейм важного «рабочего процесса».

Остальные рекомендации касаются отказа от наркотических веществ и соблюдения шилы (пяти моральных предписаний), общения с другими медитирующими в своем районе или городе и чтения соответствующей литературы. Все инструкции направлены на то, чтобы зацепиться за практики, которые связывают «оторванного» практикующего с сообществом — так он может почувствовать свою сопричастность, даже когда один.

Центр медитации випассана предлагает соблюдать молчание не только во время медитаций, но и на протяжении всего курса. В это время студенты стараются всячески игнорировать друг друга: не разговаривать, не обмениваться взглядами, не прикасаться друг к другу, т.е. они не могут реализовывать привычные формы социального взаимодействия. Однако социальность между участниками реализуется по крайней мере тремя магистральными способами. Во-первых, само взаимное игнорирование (и молчание как его элемент) «дано» им правилами института: не соблюдающие режим молчания поступают неправильно с точки зрения группы и организации, и, при условии, что большинство не поддерживает подобные нарушения, возвращаются к совместному соблюдению особого социального порядка — эмоциональной нейтральности и тишины. Так проходит коллективная тренировка невозмутимости — занятие трудное для каждого, но активно поддерживаемое силой молчаливого группового давления. Парадоксальное сочетание строгого социального порядка и (вербального) ограничения социальности играет важную роль в достижении индивидуального медитативного успеха.

Во-вторых, общность интеллектуального и бытового опыта, а также общее дело порождают чувство сопричастности, понимания друг друга, или, в терминах А. Шюца, актуализируют «общее сознание». Другие не знают, с какими именно ощущениями работаете вы лично, но знают, что работаете (определенным, общим для всех способом), и знают, что с ощущениями.

В-третьих, простое соприсутствие в одном социальном и акустическом пространстве людей, вынужденных жить и медитировать вместе, заставляет их согласовывать действия и ориентироваться, пусть и в минимальной степени, на действия других. В молчаливой интеракции используется ограниченное число каналов восприятия, что делает последнее более чувствительным и тонким. Люди с трудом находят общий язык даже при полной вербальной свободе в обычной жизни, а в условиях молчания понять друг друга невероятно трудно. Даже в «лабораторно чистой» социальной среде, которую предлагает курс медитации, человек остается сложным социальным существом с индивидуальной динамической структурой намерений, мотиваций и действий, поэтому участие в курсе сопряжено с социальным научением — как жить согласованно и гармонично в молчании, на первых порах требующим напряжения всех социализационных «мышц».

### Примечания

- (1) Эта мысль, вероятно, основана на предположении, что у каждого человека есть «социальный» (внешний) и «психический» (индивидуальный) уровень бытия, и какие-то действия относятся к одному уровню, а какие-то — к другому.
- (2) В основе такого разделения «молчаний» лежит их оценка и понятие «должного/не должного» или «функционального/дисфункционального», а также разведение «практики» и «метафоры» молчания [5], хотя последнее скорее отражает эвристические возможности и уровень познания. Можно предложить третью демаркационную линию, методологическую — макро/микроуровень молчания. Хотя все три линии разрезают универсум молчания схожим образом и с долей условности их можно назвать синонимичными, их нельзя объединить в одну, но можно писать через запятую.
- (3) Здесь кроется серьезная методологическая проблема: сложно оценить микросоциальный опыт непривязанных к сообществу, потому что они в определенном смысле «невидимы» для исследователя.
- (4) «Старым студентом» в этой традиции называется человек, прошедший хотя бы один десятидневный курс с Гоенкой или Учителями, которых он обучал; «новыми студентами» — те, кто пока не завершил ни один десятидневный курс.
- (5) Наиболее распространенной, особенно в Юго-восточной Азии, версии мирской випассаны наряду с Гоенкой учил Махаси Саядо (1904–1982).
- (6) Эмпирический материал для статьи — данные зарубежных исследований медитативных центров и практики випассаны по Гоенке (США, Израиль, Новая Зеландия и др.) и авторский опыт участия в десятидневном курсе медитации в октябре 2022 года в российском центре в Подмосковье. Поскольку все центры были открыты под руководством Гоенки или его учеников и традиция поддерживается достаточно строго, будем считать, что практика в разных странах если не одинакова, то, по крайней мере, соотносима в отношении к молчанию, несмотря на социокультурные различия участников и центров: студентов вводят в похожие условия, объясняя им одни и те же «правила», т.е. молчание играет одну и ту же роль в структуре данной практики.
- (7) Например: «Расхожее представление, что медитация — это своего рода бездействие или расслабление, вскоре оказывается ошибочным. Чтобы сознательно направлять умственные процессы по определенному пути, требуется непрерывное усердие. Инструкции предписывают практикующим работать с полной отдачей, но без лишнего напряжения; однако пока мы научимся это делать, упражнения могут казаться нам неприятными или даже изматывающими» [7. С. 15]; «Вы участвуете в тренировке. Вы тренируетесь быть лучшим человеком, в конечном итоге — арахантом. Это длительная тренировка, очень

- длительная, но вы ее уже начали, поэтому все, что вам нужно делать, это трудиться, чтобы лучше справляться с задачей, стоящей перед вами» [2. С. 79]; «сосредоточение представляет собой некое подобие духовной гимнастики» [6. С. 17].
- (8) В столовой, как и на всей территории центра, включая места для прогулок, поддерживается гендерная сегрегация, потому описано взаимодействие только на женской ее половине. Мужская половина столовой, структурно полностью идентичная женской, огорожена шторой, которая почти полностью исключает женщин из восприятия. Иногда после курса студенты вспоминали звуки, которые слышали в столовой «с той стороны», и мысли, которые у них возникали по этому поводу, что свидетельствует о некотором (подавляемом правилами) небезразличии к «закулисным соседям». Например, моей соседке по комнате было жаль парня за шторой, который, судя по его тяжелым вздохам, пролил на себя горячий чай, но не позволил себе ни одного (приличного или неприличного) слова.
- (9) Присваивая номера медитационной подушке в зале, кровати и личной ячейке в сейфе, организаторы маркируют студента, чтобы не ориентироваться каждый курс в новой сотне лиц и имен. По номерам они легко и быстро могут найти в комнате студента, который проспал коллективную медитацию. Присвоение номеров вместо имен — один из приемов подавления «Я», типичный для всех тотальных институтов, которые обычно декларируют цели этого приема как исключительно практически полезные.
- (10) До первого десятидневного курса випассаны я участвовала в групповом семинаре по анапане (вечернее занятие в городе длительностью в полтора часа). Группе из восьми человек были даны инструкции по технике, проведена короткая пятиминутная сессия с последующим обсуждением, а затем все, включая ведущего, сели в молчаливую медитацию на полчаса. По окончании основной части практики один участник признался, что вторую половину медитации просто тихо сидел и ничего не делал. Он объяснил это тем, что у него ничего не получалось и он не видел смысла в подобной трате своего времени. Он не хотел вставать и мешать другим, хотя уже совершенно не хотел заниматься. Хотя молодой человек испытывал явное раздражение, групповое давление оказалось сильнее желания попроситься и уйти, что заставило его подчиниться общему режиму молчания.
- (11) Данный механизм «общения» не уникален, а всеобщ и вездесущ: во многих обычных ситуациях люди передают друг другу сообщения таким же образом, однако на курсе випассаны эти ситуации становятся более явными и предстают в чистом виде.

### Библиографический список

1. Казакова Т.А. Медитативные практики как средство реабилитации осужденных: отечественный и зарубежный опыт // Антропология. 2022. Т. 7. № 3.
2. Крецелуус Б. Справочник медитатора: как развязывать узлы. М., 2020.
3. Лысенко В.Г. Ранний буддизм: религия и философия. М., 2003.
4. Москвитина М.М., Новиков В.В., Чернышкова М.П. Новые (старые, забытые) технологии психологического воздействия на осужденных: випассана, возможности ее применения в уголовно-исправительной системе // NovaInfo.Ru. 2015. Т. 2. № 33.
5. Подвойский Д.Г., Спиркина А.К. В тишине..., меж людей...: молчание как предмет социологического изучения // Социологические исследования. 2022. № 6.
6. Стобер М. Размышления о процессах и проблемных аспектах мистической созерцательной медитации // Философия религии: альманах 2014–2015. М., 2015.
7. Харп У. Искусство жизни: медитация випассана, как ее преподает С.Н. Гоенка. М., 2022.
8. Cadge W. Heartwood: The First Generation of Theravada Buddhism in America. Chicago, 2005.
9. Eddy G. An ethnography of the vipassana meditation retreat: A reflexive evaluation of the participant-observer's meditation experience as an interpretive tool // Fieldwork in Religion. 2014. Vol. 9. No. 1.

10. *Fennell D.* Explorations of silence in the religious rituals of Buddhists and Quakers // *Religion*. 2012. Vol. 42. No. 4.
11. *Kurzon D.* Towards a typology of silence // *Journal of Pragmatics*. 2007. Vol. 39. No. 10.
12. *Rahmani M.S.* Goenka's vipassana movement: From conversion to disaffiliation // *Oxford Handbook of Meditation* / M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (Eds.). N.Y., 2019.
13. *Rahmani M.* Drifting through Samsara: Tacit Conversion and Disengagement in Goenka's Vipassana Movement. N.Y., 2022.
14. *Pagis M.* Evoking equanimity: Silent interaction rituals in vipassana meditation retreats // *Qualitative Sociology*. 2015. Vol. 38. No. 1.
15. *Pagis M.* From abstract concepts to experiential knowledge: Embodying enlightenment in a meditation center // *Qualitative Sociology*. 2010. Vol. 33. No. 4.
16. *Pagis M.* *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*. Chicago, 2019.
17. *Pagis M.* *Sociology of meditation* // *Oxford Handbook of Meditation* / M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (Eds.). N.Y., 2019.
18. *Pagis M.* Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice // *Ethnography*. 2010. Vol. 11. No. 2.

DOI: 10.22363/2313-2272-2023-23-2-389-403

EDN: XSDHTJ

## **The role of silence in the production of social order in meditation (on the example of vipassana)\***

**A.K. Spirkina**

Institute of Sociology of FCTAS RAS  
*Krzhizhanovskogo St., 24/35–5, Moscow, 117218, Russia*

State Academic University for the Humanities,  
*Maronovsky Per., 26, Moscow, 119049, Russia*

(e-mail: spirkina.ak@yandex.ru)

**Abstract.** The article considers silence as the most important component of vipassana (meditation technique from early Buddhism) as it is taught in the tradition of S.N. Goenka. As a religious vow, silence is a condition for the successful meditation retreat. Although meditative silence does not seem to form sociality, vipassana courses are a collective practice. After the end of courses, the desire of people to meet and meditate together proves the need not in a 'solitary' silence but in a group that produces special collective silence. The author considers the silent co-presence of people in the meditation center 'here-and-now' as a special interactive situation, a social feature of the meditation practice, and shows how the subjective success of this interaction and its methods depend on the technical and spatial conditions of the meditative center. The empirical basis of the article is mainly the author's participant observation (in the role of a new student). Based on the concepts of sociology of everyday life, the author describes the key mechanisms of the production of sociality in various situations of joint forced silence during

---

\*© A.K. Spirkina, 2023

*The article was submitted on 24.12.2022. The article was accepted on 13.04.2023.*

the vipassana course — from collective meditation in the common room to the silent organization of joint activities in the meditation center. By partially reproducing the basic social conditions of the center at home — silence and the support of those around them — meditators manage to ensure the continuity of the practice and to successfully integrate it into their daily lives outside the meditation center.

**Key words:** silence; vipassana; meditation; social practice; functions of silence; sociology of everyday life; microsociology of space

## References

1. Kazakova T.A. Meditativnye praktiki kak sredstvo reabilitatsii osuzhdennykh: otechestvenny i zarubezhny opyt [Meditative practices as a means of convicts' rehabilitation: Russian and international experience]. *Antropogogika*. 2022; 3 (7). (In Russ.).
2. Crecelius B. *Spravochnik meditatora: kak razvyazyvat uzly* [Mediator's Handbook: How to Untie Knots]. Moscow; 2020. (In Russ.).
3. Lysenko V.G. *Ranny buddizm: religiya i filosofiya* [Early Buddhism: Religion and Philosophy]. Moscow; 2003. (In Russ.).
4. Moskvitina M.M., Novikov V.V., Chernyshkova M.P. Novye (starye, zabytye) tekhnologii psikhologicheskogo vozdeistviya na osuzhdennykh: vipassana, vozmozhnosti ee primeneniya v ugovorno-ispravitelnoi sisteme [New (old, forgotten) technologies of psychological impact on convicts: Vipassana, possibilities of its application in the penitentiary system]. *NovaInfo.Ru*. 2015; 33 (2). (In Russ.).
5. Podvoyskiy D.G., Spirkina A.K. V tishine..., mezh lyudei...: molchanie kak predmet sotsiologicheskogo izucheniya [In silence..., among people...: Silence as an object of sociological study]. *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2022; 6. (In Russ.).
6. Stober M. Razmyshleniya o protsessah i problemnykh aspektah misticheskoi sozertsatelnoi meditatsii [Reflections on the processes and problematic aspects of the mystical contemplative meditation]. *Filosofiya religii: Almanakh: 2014–2015*; 2015. (In Russ.).
7. Hart W. *Iskusstvo zhizni: meditatsiya vipassana, kak ee prepodaet S.N. Goenka* [The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka]. Moscow; 2022. (In Russ.).
8. Cadge W. *Heartwood: The First Generation of Theravada Buddhism in America*. Chicago; 2005.
9. Eddy G. An ethnography of the vipassana meditation retreat: A reflexive evaluation of the participant-observer's meditation experience as an interpretive tool. *Fieldwork in Religion*. 2014; 9 (1).
10. Fennell D. Explorations of silence in the religious rituals of Buddhists and Quakers. *Religion*. 2012; 42 (4).
11. Kurzon D. Towards a typology of silence. *Journal of Pragmatics*. 2007; 39 (10).
12. Rahmani M.S. Goenka's vipassana movement: From conversion to disaffiliation. *Oxford Handbook of Meditation*. M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (Eds.). New York; 2019.
13. Rahmani M. *Drifting through Samsara: Tacit Conversion and Disengagement in Goenka's Vipassana Movement*. New York; 2022.
14. Pagis M. Evoking equanimity: Silent interaction rituals in vipassana meditation retreats. *Qualitative Sociology*. 2015; 38 (1).
15. Pagis M. From abstract concepts to experiential knowledge: Embodying enlightenment in a meditation center. *Qualitative Sociology*. 2010; 33 (4).
16. Pagis M. *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*. Chicago; 2019.
17. Pagis M. Sociology of meditation. *Oxford Handbook of Meditation*. M. Farias, D. Brazier, M. Lalljee (Eds.). New York; 2019.
18. Pagis M. Producing intersubjectivity in silence: An ethnographic study of meditation practice. *Ethnography*. 2010; 11 (2).