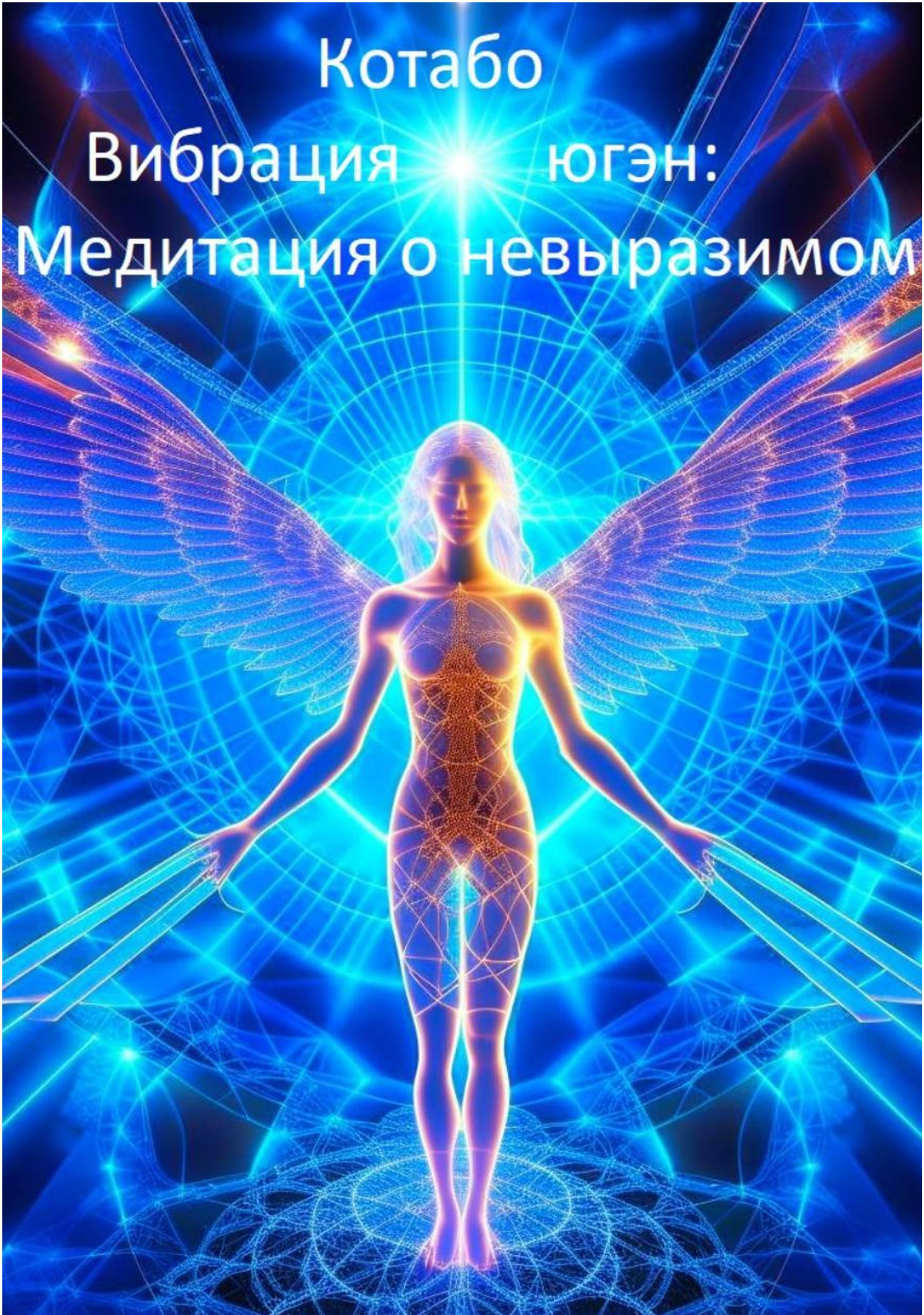

Котабо
Вибрация югэн:
Медитация о невыразимом

КОТАБО

«Вибрация югэн: Медитация о невыразимом»

«Автор»
2026

КОТАБО

«Вибрация югэн: Медитация о невыразимом» / КОТАБО — «Автор», 2026

Что происходит с человеком, когда красота пронзает его насквозь?Автор рассказывает о своём первом эстетическом экстазе перед статуей Давида Микеланджело в Пушкинском музее. Оцепенение, тихая мощь, тысяча искр в каждой клетке. Это чувство вернулось через тринадцать лет не от шедевра, а от случайной сцены в средненьком фильме.В чём природа этого «небесного ощущения»? Как его объясняли Платон, Шопенгауэр, Ницше? Что общего у него с японским югэн тайной, которая лишь угадывается за бамбуковой шторой? Можно ли измерить экстаз наукой и почему он может быть опасен?Книга-исследование в медитативном стиле. Свидетельства солдата, танцовщицы, монаха, художницы и мальчика, который в маршрутке взял за руки незнакомую женщину и сказал: «Мама, смотри, какая тётя красивая».Не ответ, а приглашение. Остановиться. Увидеть трещину на чайнике. И вспомнить, что красота всегда рядом. Просто мы слишком шумим, чтобы её услышать.

© КОТАБО, 2026
© Автор, 2026

Содержание

Часть I. Корни экстаза 6
1. Божественное безумие 6
2. Воля и её тишина 7
4. Аполлон и Дионис 9
5. Невыразимое 10
6. Гармония в простоте: ваби-саби и югэн 11
Часть II. Воплощения красоты: Искусство как триггер 13
Вступление. Руки, которые помнят 13
1. Экстаз, который можно потрогать: Бернини и святая Тереза 14
2. Давид: взгляд перед битвой 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

КОТАБО
«Вибрация югэн: Медитация о невыразимом»

Пролог. Неподвижность

Это случилось в Пушкинском музее. Я стояла на балконе и смотрела вниз.

Там был Давид.

Не тот, что в оригинале, не флорентийский гигант под открытым небом, а копия — но Микеланджело всё равно ударил через нее, как через чистое стекло. Я смотрела сверху вниз, и это имело значение: я видела его плечи, завиток волос над затылком, напряжённую, но спокойную линию бедра. Он не смотрел на меня. Он смотрел куда-то мимо, в ту сторону, где должен был быть Голиаф.

А я не могла сойти с места.

Это было не обычное восхищение, не «как красиво». Это было другое. Словно кто-то щёлкнул пальцами — и время перестало быть линейным. Я застыла. И в этой оцепенении не было страха. Напротив — странное, почти непозволительное удовольствие. Оцепенение и немота оказались приятными. Как если бы в кровь впрыснули чистый окситоцин — без причины, без объекта привязанности, просто сама молекула нежности.

Мои глаза изменились. Я физически ощутила, как они стали мягче, глубже, словно перестали быть только моими. Сквозь них смотрело что-то ещё — может быть, сам музей, может быть, мрамор, может быть, пятьсот лет, которые этот юноша уже носил на своих плечах. Тело сделалось лёгким. Я не чувствовала ни пола под ногами, ни веса одежды.

Вокруг двигались люди. Другие посетители. Они говорили, переходили от витрины к витрине, их мысли и энергии скользили мимо, не задевая меня. Я была не в их мире. Я была в том тонком зазоре, который вдруг открылся между мной и Давидом. И этот зазор был полон вибраций.

Я не знала тогда, как их назвать. Теперь я знаю: это были вибрации Мира Прекрасного. Они не громкие. Они не давят. Они — как тихий, но абсолютный настрой струны, которая вдруг оказалась моим позвоночником.

На моём лице была улыбка. Я не приказывала ей появляться. Она пришла сама — та самая улыбка, которую на древних изображениях называют улыбкой Будды. Ничего лишнего. Ни радости, ни печали. Просто полное согласие с тем, что есть.

Я стояла так, наверное, несколько минут. А может быть, час. Время потеряло власть.

Потом Давид отпустил меня. Я шагнула — и мир вернулся. Но что-то в нём изменилось навсегда. Я поняла, что красота — это не свойство предмета. Это событие, которое случается между тобой и миром. И когда оно случается, ты уже не будешь прежним.

Эта книга — попытка рассказать об этом событии. Не объяснить его — объяснения убивают трепет. А именно рассказать, как дышит это чувство, откуда оно приходит, почему оно одновременно дарит восторг и пугает, почему его нельзя удержать, но можно узнать с первого взгляда.

Потому что потом были ещё две встречи. С рисованием. И с улыбками в чужом, средненьком фильме.

Но об этом — в своё время.

Сначала — неподвижность на балконе. И Давид, смотрящий сквозь меня в вечность.

Часть I. Корни экстаза

1. Божественное безумие

После того дня в Пушкинском музее я долго не могла найти слов. Как назвать то, что со мной случилось? «Вдохновение» — слишком бледно. «Экстаз» — слишком пафосно и отдаёт чем-то оргиастическим, а там была тишина. «Любовь» — но любовь всегда к кому-то или к чему-то, а здесь исчезло даже разделение на «я» и «не-я».

И лишь спустя годы, читая древних, я наткнулась на слово, которое показалось мне самым точным. Платон называл это *мания*. Безумие. Но не то, которое от болезни, а то, которое от богов.

В диалоге «Федр» он пишет о четырёх видах божественного безумия: пророческом, мистическом, поэтическом и — самом главном для нас — эротическом. Но эрос у Платона — это не только плотская страсть. Это тоска по красоте как таковой, по тому, что находится по ту сторону земных вещей. Встречая на земле прекрасное лицо, статую или даже просто луч света на стене, душа вдруг вспоминает. Она вспоминает то, что видела когда-то, когда ещё путешествовала вместе с богами по небесным сферам.

«Всякая человеческая душа, — пишет Платон, — по своей природе созерцала истинное бытие... но не всем дано легко вспомнить небесное по земному».

И я вспомнила. Стоя на балконе, я не узнавала ничего нового. Я *вспоминала*. Давид из мрамора оказался просто ключом, который повернулся в замке, о существовании которого я даже не подозревала. И за этим замком не было комнаты — там была бесконечность. Та самая, где душа когда-то парила между звёздами.

Платон называет это состояние *терпение* крыла. Душа, которая видела красоту, начинает отращивать перья. И этот рост мучителен и сладостен одновременно — как моё оцепенение, которое было приятным. Как та улыбка, которую я не могла согнать с лица.

2. Воля и её тишина

Прошли века. И однажды другой мыслитель — уже не в пыльной Афине, а в холодной Германии XIX века — попытался объяснить то же самое, но без богов. Его звали Артур Шопенгауэр.

Шопенгауэр был пессимистом. Он считал, что в основе мира лежит слепая, бесконечно голодная сила — Воля. Воля заставляет нас хотеть, страдать, метаться от одного желания к другому, никогда не находя покоя. Мы — игрушки этой Воли. Наше обычное состояние — это хроническая неудовлетворённость.

Но есть лазейка. Есть моменты, когда Воля вдруг замолкает.

«Когда какой-нибудь внешний повод или внутреннее расположение вдруг вырывает нас из бесконечного потока желаний, — пишет Шопенгауэр, — тогда познание отрывается от служения воле... Мы отдыхаем от самих себя».

В эти мгновения мы перестаём быть «кем-то, кто хочет». Мы превращаемся в «чистое, безвольное, безболезненное, вневременное субъективное зеркало» мира. И смотрим. Просто смотрим. И то, на что мы смотрим — будь то статуя, закат или лицо другого человека — становится для нас не объектом желания, не собственностью, не поводом для оценки. Оно становится *идеей*.

Шопенгауэр считал, что искусство — это самый верный способ вызвать такое состояние. Гений, создающий произведение, уже смотрит на мир без примеси воли. А мы, созерцатели, через его произведение прикасаемся к этому же состоянию.

Я подумала о Микеланджело. О его руках, которые резали мрамор. О его глазах, которые видели Давида ещё внутри глыбы. Он, конечно, был гением в шопенгауэровском смысле — он умел отключать свою волю настолько, что сквозь него проступали чистые идеи. И я на балконе на несколько минут тоже стала гением — не творящим, а созерцающим. Я забыла, кто я. Я забыла, чего хочу. Я просто *была*.

И именно это отсутствие желания было самым полным счастьем, которое я когда-либо испытывала. Тихим. Мощным. Не требующим ничего взамен.

3. Трепет и тайна

Но Шопенгауэр не объяснил одного — почему в этом состоянии есть не только покой, но и лёгкий ужас? Почему тело резонирует, но одновременно я чувствовала, что это небезопасно?

Через сто лет после него немецкий теолог Рудольф Отто придумал формулу. Он изучал религиозный опыт, но его слова удивительно точно описывают и опыт эстетический. Отто говорил, что встреча со священным — это встреча с *mysterium tremendum et fascinans*: тайной, которая вызывает трепет и одновременно притягивает.

Tremendum — трепет. Это чувство, что перед тобой нечто слишком большое, слишком мощное, слишком *иное*, чтобы ты мог с ним справиться. В религиозном опыте это страх перед Богом. В эстетическом — то самое ощущение, что вибрации Мира Прекрасного могут тебя разрушить, если ты неосторожно откроешься им навсегда.

Fascinans — притяжение. Ты не можешь отвести глаз. Ты *хочешь* быть разрушенным. Ты тянешься к этому огню, даже зная, что он обжигает.

Вот почему я тогда подумала: «Пропускать эти вибрации через тело небезопасно». Это и было *tremendum*. Но вот почему я вернулась к рисованию — это *fascinans*.

Отто утверждал, что человек никогда не может вынести эту тайну в её чистом виде. Он всегда прикрывает её образами, ритуалами, словами — тем, что смягчает удар. Может быть, моё рисование и было таким прикрытием. Я не пыталась передать само переживание — я строила вокруг него защитную стену из красок и линий. Потому что голый экстаз невыносим. Он для тех, кто готов сгореть.

А я не была готова. И до сих пор не уверена, что готова.

4. Аполлон и Дионис

Но самый пронзительный разговор об этом вёл ещё один немец — Фридрих Ницше. В молодости он написал книгу «Рождение трагедии из духа музыки», где разделил два начала греческого искусства.

Аполлоническое — это свет, форма, мера, граница. Аполлон — бог скульптуры, чёткого контура, прекрасного сна. Когда я смотрела на Давида, я видела аполлоническое совершенство. Каждый мускул на своём месте. Каждый завиток волос подчинён гармонии. Ничего лишнего. Это мир, который мы можем вынести, потому что он упорядочен.

Дионисийское — это опьянение, хаос, разрушение границ. Дионис — бог музыки, танца, экстаза, когда человек перестаёт быть собой и сливается с целым. Тысяча искр, взрывающихся в каждой клетке тела, — это дионисийское. Исчезновение «я» в вибрациях Мира — это тоже дионисийское.

Ницше сказал поразительную вещь: великое искусство рождается там, где эти два начала встречаются. Аполлон даёт форму, Дионис — содержание. Скульптура сама по себе мертва, если в ней нет дионисийского трепета. А чистый экстаз без формы — это просто безумие, которое ничего не создаёт.

«Без образа, — пишет Ницше, — дионисийское становится невыносимым».

Вот почему я не могла передать то чувство в картинах. Я пыталась поймать дионисийское — то есть само по себе неуловимое, взрывное, бесформенное — и загнать его в аполлонические границы холста. Но для этого нужно быть гением, как Микеланджело. Нужно, чтобы твоя рука сама становилась аполлоническим инструментом для дионисийского огня. А у меня не было такого мастерства.

Но Ницше утешил бы меня. Он считал, что даже простое *переживание* этого столкновения — уже дар. Даже если ты не можешь его создать заново для других. Тот факт, что моё тело вошло в полный резонанс — пусть всего на несколько минут — делает меня причастной к тому же таинству, что и Микеланджело, когда он резал мрамор.

Я только зрительница. Но и зрительница может сгореть.

5. Невыразимое

Все эти философы — Платон, Шопенгауэр, Отто, Ницше — говорят об одном, но разными словами. И все они упираются в стену.

Они не могут передать *ощущение*. Только описать его контуры.

Платон говорит: «крылья растут». Что это значит — физически? Я знаю. Это когда лёгкие расширяются без причины, а кожа становится прозрачной для света.

Шопенгауэр говорит: «безвольное созерцание». Что это — я знаю. Это когда время останавливается, и ты видишь каждую пылинку, и каждая пылинка — целая вселенная.

Отто говорит: «tremendum et fascinans». Я знаю этот трепет. Он начинается в солнечном сплетении и поднимается к горлу, и там застревает, превращаясь в немоту.

Ницше говорит: «дионисийское». Я знаю этот взрыв. Он приходит не тогда, когда ты ждёшь. Он приходит в музее, за мольбертом, в средненьком фильме. И ты не властен над ним.

Философия хороша тем, что даёт имена. Но красота не терпит имён. Она ускользает в тот самый момент, когда ты говоришь: «Ага, вот оно что». И поэтому в следующей части мы оставим философов — ненадолго — и поговорим о тех, кто пытался не объяснять, а *воплотить* это чувство в мраморе, на холсте, в словах.

О художниках и поэтах, которые рискнули.

6. Гармония в простоте: ваби-саби и югэн

После Ницше, после всех этих немецких слов — «воля», «представление», «трепет» — мне захотелось тишины. Я закрыла книги и стала смотреть на чашку. Простую керамическую чашку, которую слепил неизвестный мастер. На её боку была трещина. И глазурь легла неровно — где-то толще, где-то тоньше, открывая шершавую плоть глины.

И вдруг я поняла, что эта чашка прекрасна. Не «несмотря» на трещину, а *благодаря* ей.

В Японии это называют **ваби-саби**.

Ваби — это одиночество, скромность, глубокая печаль от того, что всё проходит. Саби — это налёт времени, патина, ржавчина, потускнение. Вместе они образуют мировоззрение, которое не ищет совершенства. Оно ищет *подлинность*.

Западная эстетика, от греков до Ренессанса, была одержима идеальными пропорциями. Витрувианский человек, золотое сечение, Давид Микеланджело — это торжество формы, доведённой до предела. Но Микеланджело, при всём его величии, всё же создал *идеал*. А ваби-саби говорит: нет, красота не в идеале. Красота в том, что треснуло, что покосилось, что забыто, что уже не нужно никому, кроме тебя.

Чайная церемония. Рику, великий мастер чая, разбил дорогую китайскую вазу и сшил её осколки золотом — так родилось *кинцуги*, искусство делать трещины украшением. Он не прятал изъян. Он подчёркивал историю. Каждая трещина — это событие, которое случилось с вещью. Вещь стала *уникальной* именно потому, что была сломана.

Я вспомнила своё рисование. Мои картины не были «высокого уровня». Я чувствовала это остро. Но в моменты, когда я переставала сравнивать себя с гениями, когда я позволяла мазку быть неровным, линии — дрожащей, я вдруг видела в этом *свою* красоту. Не совершенную, а настоящую. И эта настоящая красота резонировала со мной даже сильнее, чем Давид — потому что она не была чужой.

Ваби-саби учит ещё одной вещи: мимолётности. Сакура цветёт неделю. И именно потому, что она так быстро осыпается, японцы приходят в парки тысячами, сидят под розовым облаком и чувствуют острую сладость момента. Это чувство называется *моно-но аварэ* — «печальное очарование вещей». Ты знаешь, что красота исчезнет. И от этого она становится ещё пронзительнее.

Мой экстаз перед Давидом длился несколько минут. Потом он ушёл. И если бы он не ушёл, я бы сошла с ума. Мимолётность — это не недостаток красоты. Это её главное условие. Вечная красота — это оксюморон. Красота *длится*, пока длится резонанс. А потом волна отступает, и ты остаёшься на берегу — мокрой, сбитой с ног, счастливой и опустошённой одновременно.

Но есть в японской эстетике понятие ещё более тонкое, чем ваби-саби. Оно называется **югэн**.

Югэн невозможно, перевести одним словом. Это — «сокровенная глубина». Это — «то, что скрыто и лишь угадывается». Это — «тень за бамбуковой шторой». Это — «гора в тумане, чьи очертания ты видишь, но вершину — нет».

Дзэн-буддийский учитель Догэн писал: «Увидеть падающий цветок и подумать — это ещё не югэн. Югэн — это когда падает цветок, а ты чувствуешь, как дрожит всё небо, но не можешь объяснить почему».

В театре Но актёр делает паузу. Долгую, мучительную, прекрасную паузу. И в этой паузе — *всё*. Ты не слышишь слов, но слышишь больше, чем слова могут сказать. Это югэн.

В поэзии хайку Басё:

Старый пруд.

Лягушка прыгает —

Всплеск воды.

Семнадцать слогов. Ни одного лишнего слова. Но внутри этого всплеска — целая вселенная движения, тишины, возвращения к покою.

Югэн — это когда истинная сущность вещи не выставляется напоказ. Она прячется. И именно это притягивает. Ты хочешь *войти внутрь*. Ты хочешь раздвинуть бамбуковую штору, но знаешь — если ты это сделаешь, тайна исчезнет.

Моё переживание красоты всегда имело эту структуру. Я не *знала*, что именно меня так потрясло в Давиде. Я чувствовала, что за мрамором скрывается нечто — но что? Микеланджело? Флоренция XV века? Сам образ юного героя? Нет. Что-то, что было *за* всем этим. Невидимое. Невыразимое. Именно эта *тайна* держала меня на балконе. Если бы я могла сказать: «А, это потому, что пропорции золотого сечения активировали мой гиппокамп», — экстаз бы не случился. Он случился именно из-за *югэн*.

Японский мыслитель Дзэами, создатель театра Но, писал: «Цветы должны быть спрятаны в глубине, иначе они не поражают». Вот ключ. Красота, которая выкрикивает себя, которая навязывается, которая очевидна — она быстро надоедает. Красота, которая *мерцает на грани видимого*, которая вот-вот откроется, но не открывается до конца, — она держит тебя в состоянии вечного удивления.

Именно поэтому я могла испытать то же чувство через двадцать лет, глядя на улыбки в средненьком фильме. В той сцене не было ничего идеального. Не было красивых тел, изысканных декораций, пронзительной музыки. Были только лица. И их улыбки. И что-то неуловимое между ними — то самое, что нельзя назвать, но можно *почувствовать*. Югэн любви, спрятанный в простой мимике. Если бы режиссёр показал всё — если бы он дал крупный план тел, стонов, страсти — магия бы рассеялась. Но он показал только лица и улыбки. Остальное дорисовала я. И в этом пространстве моего воображения, между кадром и мной, возник резонанс.

Вот что даёт Восток. Он учит нас, что красота — это не объект, а *зазор*. Зазор между вещью и её тенью, между звуком и тишиной, между словом и паузой. И если ты научишься жить в этом зазоре, то весь мир станет твоим храмом. Даже треснутая чашка. Даже падающий лист. Даже улыбка незнакомца на экране.

Часть II. Воплощения красоты: Искусство как триггер

Вступление. Руки, которые помнят

Когда я вернулась из Пушкинского музея, я не могла рисовать. Карандаш казался грубым, бумага — плоской, а моя рука — чужой. Как можно передать то, что не имеет формы? Как зафиксировать вибрацию, которая длилась меньше минуты, но изменила всё?

Я не знала тогда, что этот вопрос мучил всех, кто когда-либо пытался создать красоту. Не объяснить — а *стать* ею. Не рассказать — а *заставить* другого почувствовать то же самое, даже не понимая почему.

Эта часть — о таких руках. О тех, кто рискнул запечатлеть невыразимое. И о тех, кто, как я, стоял перед их творениями и вдруг вспоминал, что он не один, что где-то там, за бамбуковой шторой или за мраморной поверхностью, есть то, что нас всех когда-то соединяло.

1. Экстаз, который можно потрогать: Бернини и святая Тереза

Рим, церковь Санта-Мария-делла-Виттория. Семнадцатый век. Джованни Лоренцо Бернини, гениальный скульптор барокко, получает заказ. Он должен изобразить святую Терезу Авильскую в момент, когда, по её собственным словам, ангел пронзил её сердце золотой стрелой.

Тереза описала это так: «Боль была не физической, а духовной, хотя тело не осталось в стороне. Это сладостнейшее страдание... душа удовлетворяется одним Богом».

Бернини не стал изображать Бога. Он изваял девушку в экстатическом полуобмороке. Её глаза закрыты, губы приоткрыты, голова запрокинута. Ангел стоит над ней с улыбкой, стрела занесена. Всё это — из белого мрамора. Но мрамор здесь ведёт себя как живая плоть: складки одежды трепещут, словно от ветра, лицо Терезы искажено не болью, а тем самым *tremendum et fascinans* — ужасом и восторгом одновременно.

Сзади Бернини установил скрытые бронзовые лучи, а вверху — окно, через которое падает настоящий, не мраморный свет. И когда ты смотришь на эту скульптуру, ты забываешь, что она из камня. Тебе кажется, что Тереза сейчас вздохнёт.

Я видела эту скульптуру только на фотографиях. Но даже фотографии передают главное: Бернини понял то, что не понял никто до него. Экстаз — это не счастье. Экстаз — это *граница*. Состояние, в котором тело ещё здесь, а душа уже там. И эта разорванность — самая сладкая боль.

Вот почему моё переживание перед Давидом было похоже на Терезу. Я тоже была на границе. Я стояла на балконе — тело ещё в музее, но что-то во мне уже вышло за пределы зала, за пределы Москвы, за пределы времени. И эта граница была не пугающей, а родной. Как будто я уже была там раньше. И просто возвращалась.

Бернини не боялся показать экстаз как нечто телесное. Он не разделял дух и плоть. Его Тереза стонет, её ноги подкашиваются, её рука бессильно падает. И в этом — правда. Красота не бесплотна. Она живёт в нервах, в мурашках, в том ознобе, который пробегает по спине. Мои «тысячи искр» были именно такими — телесными до предела. И Бернини это знал.

Говорят, что, когда кардинал впервые увидел готовую скульптуру, он спросил Бернини: «Что это?» Бернини ответил: «Любовь Бога к человеку». Кардинал помолчал и сказал: «Жаль, что я не умер, увидев это».

Я понимаю его. Иногда кажется, что после такого переживания можно умереть спокойно — ты всё видел. Но мы не умираем. Мы возвращаемся в обычную жизнь. И ищем снова.

2. Давид: взгляд перед битвой

Вернёмся к нему. К тому, кто всё начал.

Микеланджело вырубил своего Давида из огромной глыбы мрамора, которую до него забраковали два скульптора. В ней была трещина, она считалась испорченной. Микеланджело увидел внутри этой трещины юношу.

Он работал три года. Когда статую открыли, Флоренция ахнула. До Микеланджело Давида изображали победителем — с мечом, с головой Голиафа под ногой. Микеланджело изобразил его *до* битвы. Сосредоточенного. Напряжённого. В его правой руке — праща, закинутая на плечо. Левой он держит камень. Взгляд — в сторону врага, которого ещё не видно, но который уже здесь.

Именно этот момент «до» и есть ключ. Давид не расслаблен. Он не празднует победу. Он *готовится*. В каждой мышце — потенциальная энергия. Он может сорваться с места в любую секунду. И это напряжение, этот заряд, нереализованного действия создаёт вибрацию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.