



Gulnora KHUDOYBERGANOVA^a

^aAssociate Professor, PhD

International Islamic Studies Academy of Uzbekistan

A.Qodiriy Str. 11, Tashkent, 100011, Uzbekistan

E-mail: gulnoraxudoyberganova@iiaau.uz

BUDDAVIYLIKDA ASKETIK HAYOT: MEDITATSIYA VA TANTRIKAMALIYOTLARNING FALSAFIY, TARIXIY VA ILMIY TAHLILI

Annotatsiya. Ushbu maqolada buddaviylik ta'limotidagi asketik ҳаёт тарзи Тҳеравада ва Тибет (Важраяна) анъаналари мисолида қиёсий-таҳлилий ўрганилади. Шунингдек, аскетизмнинг «ўрта йўл» (Мажжҳима Патипада) тамойилига асосланиши, Виняя қоидалари орқали тартибга солиниши ҳамда медитация (Шаматҳа, Випассана) ва тантрик амалиётларнинг (Туммо, визуализация) методологик моҳияти ёритилади.

Maqolada asketik intizomning nafaqat diniy voz kechish, balki ongni transformatsiya qilish va fiziologik nazoratni ta'minlashdagi roli zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar kontekstida tahlil qilinadi. Theravada an'anasidagi minimalistik yondashuv hamda Tibet buddaviyligidagi murakkab ritualistik va ijtimoiy moslashuvchan asketik shakllar o'rtasidagi farqlar ochib beriladi.

Shuningdek, tadqiqotda asketik intizomning nafaqat monastir devorlari ichidagi yopiq amaliyot, balki zamonaviy dunyoda insonning ruhiy ekologiyasini saqlash va emotsional intellektini rivojlantirishdagi metodologik imkoniyatlari baholanadi. Buddaviylik an'analari orqali zamonaviy shaxsiyat inqirozlarini bartaraf etish va ongni tizimli tarbiyalash bo'yicha yangi ilmiy xulosalar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: asketizm, buddaviylik, meditatsiya, tantra, Vajrayana, Theravada, sangha, Vinaya, ong.

ASCETIC LIFE IN BUDDHISM: A PHILOSOPHICAL, HISTORICAL AND SCHOLARLY ANALYSIS OF MEDITATION AND TANTRIC PRACTICES

Abstract. This article presents a comparative and analytical study of the ascetic lifestyle within Buddhist teachings, specifically focusing on the Theravada and Tibetan (Vajrayana) traditions. The research highlights the foundation of asceticism in the principle of the «Middle Way» (Majjhima Patipada), its regulation through the Vinaya rules, and the methodological essence of meditation (Shamatha, Vipassana) and tantric practices (Tummo, visualization). Within the context of modern neuropsychological research, the article analyzes the role of ascetic discipline not merely as a form of religious renunciation, but as a mechanism for cognitive transformation and physiological control.

The study elucidates the distinctions between the minimalist approach of the Theravada tradition and the complex ritualistic and socially adaptive ascetic forms found in Tibetan Buddhism. Furthermore, the research evaluates the methodological potential of ascetic discipline beyond closed monastic walls, examining its capacity to preserve human spiritual ecology and enhance emotional intelligence in the modern world. The article offers new scientific insights into addressing contemporary identity crises and systematically cultivating the mind through Buddhist traditions.

Keywords: asceticism, Buddhism, meditation, tantra, Vajrayana, Theravada, sangha, Vinaya, consciousness.

KIRISH

Asketik hayot insoniyat tarixida eng qadimiy va barqaror ma'naviy amaliyot shakllaridan biri hisoblanadi. Deyarli barcha diniy-falsafiy tizimlarda asketizm insonning o'z nafsini cheklashi, jismoniy ehtiyojlarni nazorat ostiga olishi va ruhiy yuksalishga intilishi bilan bog'liq holda talqin qilinadi. Buddaviylik ta'limotida esa asketik hayot nafaqat axloqiy o'zini tiyish, balki ongni ilmiy va amaliy jihatdan tarbiyalash tizimi sifatida shakllangan. Buddaviylik asoschisi Siddhartha Gautama dastlab haddan tashqari jismoniy qiynoqlar orqali haqiqatga erishishga uringan bo'lsa-da, keyinchalik ma'naviy uyg'onish uchun «o'rta yo'l» (Majjhima Patipada) tamoyilini ilgari surgan (Rahula, 1974).

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi asketizmni mutlaq jismoniy azoblash emas, balki ongni jaholatdan tozalashga xizmat qiluvchi muvozanatli intizom sifatida o'rganish zarurati bilan belgilanadi (Harvey, 2013). Maqoladan Theravada va Tibet buddaviyligi asketik tizimlarini qiyosiy tahlil qilish orqali ularning falsafiy mazmuni va amaliy vazifalarini kompleks yoritib berish maqsad qilingan.

ASOSIY QISM

Asketik hayot insoniyat tarixida eng qadimiy va barqaror ma'naviy amaliyot shakllaridan biri hisoblanadi. Deyarli barcha diniy-falsafiy tizimlarda asketizm insonning o'z nafsini cheklashi, jismoniy ehtiyojlarni nazorat ostiga olishi va ruhiy yuksalishga intilishi bilan bog'liq holda talqin qilinadi. Buddaviylik ta'limotida esa asketik hayot nafaqat axloqiy o'zini tiyish, balki ongni ilmiy va amaliy jihatdan tarbiyalash tizimi sifatida shakllangan.

Buddaviylik asoschisi Siddhartha Gautama o'z ruhiy izlanishlari jarayonida asketizmning turli shakllarini sinab ko'rgan. U dastlab haddan tashqari ro'zadorlik, jismoniy qiynoqlar va mutlaq tanholik orqali haqiqatga erishishga uringan. Biroq bu yo'l ma'naviy uyg'onishga olib kelmasligini anglab, «o'rta yo'l» (Majjhima Patipada) tamoyilini ilgari surgan. Ushbu tamoyil buddaviy asketizmining asosiy metodologik negiziga aylangan (Rahula, 1974).

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi buddaviylikdagi asketik hayot mohiyatini kompleks yondashuv asosida tahlil qilishdir. Xususan, meditatsiya va tantrik amaliyotlarning shakllanishi, ularning falsafiy mazmuni, amaliy vazifalari va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan bog'liqligi o'rganiladi. Shuningdek, Theravada va Tibet buddaviyligi asketik

tizimlari qiyosiy tahlil qilinib, ularning umumiy va farqli jihatlari aniqlanadi.

«Asketizm» atamasi yunoncha «askesis» – «mashq», «tarbiya» ma'nolarini anglatib, dastlab jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni ifodalagan. Keyinchalik bu tushuncha diniy-falsafiy kontekstda insonning o'z ehtirosalarini nazorat qilishi, dunyoviy lazzatlardan voz kechishi va ma'naviy yuksalishga intilishi bilan bog'liq holda qo'llanila boshlagan.

Buddaviylikda asketizm mutlaq jismoniy azoblash yoki hayotdan butunlay voz kechish sifatida emas, balki ongni jaholatdan tozalashga xizmat qiluvchi muvozanatli intizom sifatida tushuniladi. Buddha ta'limotiga ko'ra, haddan tashqari rohatparastlik ham, haddan tashqari azoblash ham insonni nirvanaga olib bormaydi. Shu sababli buddaviy asketizmi o'rta yo'l tamoyiliga tayanadi (Harvey, 2013).

Buddaviylikdagi asketik hayot to'rt oliy haqiqat (Cattari Ariya Saccani) bilan bevosita bog'liq. Birinchi haqiqat hayot azobdan iboratligi (dukkha), ikkinchisi azobning sababi istak (tanha) ekani, uchinchisi azobdan xalos bo'lish mumkinligi, to'rtinchisi esa xalos bo'lishga olib boruvchi yo'l mavjudligidir. Aynan ushbu sakkiz qismdan iborat muqaddas yo'l (Ariya Atthangika Magga) asketik hayotning amaliy dasturini tashkil etadi.

Asketik intizom ushbu yo'lning axloqiy (sila), meditatsion (samadhi) va donolik (panna) qismlarini uyg'unlashtiradi. Natijada, asketik hayot faqat tashqi cheklovlar majmui emas, balki ongni tubdan o'zgartirishga qaratilgan ichki jarayon sifatida namoyon bo'ladi (Gombrich, 2006).

Vinaya – buddaviylikda rohiblar va rohibalar hayotini tartibga soluvchi axloqiy-qonuniy qoidalar majmuasidir. Vinaya qoidalari sangxa – diniy jamoaning barqaror faoliyat yuritishini ta'minlash bilan birga, individual rohibning asketik intizomini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Theravada an'anasida bhikkular uchun 227 ta, bhikkunilar uchun esa 311 ta Vinaya qoidasi mavjud bo'lib, ular ovqatlanish, kiyinish, uy-joy, jinsiy hayot va ijtimoiy munosabatlarni qat'iy tartibga soladi (Gombrich, 2006).

Vinaya qoidalarining asosiy maqsadi jazolash emas, balki ongni dunyoviy bog'lanishlardan ozod qilishdir. Ushbu qoidalar rohibni minimal ehtiyojlar bilan yashashga, diqqatini meditatsiya va ma'naviy rivojlanishga qaratishga undaydi. Shu ma'noda Vinaya asketik hayotning tashkiliy asosini tashkil etadi.

Meditatsiya buddaviylik ta'limotida ongni tarbiyalash va jaholatdan xalos etishning eng muhim

vositasi hisoblanadi. Pali tilida meditatsiya «bhavana» – «rivojlantirish», «tarbiyalash» ma'nolarini anglatadi. Bu atama meditatsiyaning passiv holat emas, balki ong ustida olib boriladigan faol va izchil mashq ekanini ko'rsatadi.

Asketik hayotda meditatsiya tashqi cheklovlarni ichki intizom bilan uyg'unlashtiruvchi asosiy mexanizm vazifasini bajaradi. Vinaya orqali jismoniy va ijtimoiy hayot tartibga solinsa, meditatsiya ongning ichki tuzilishini o'zgartirishga qaratiladi. Shu bois buddaviylikda asketik hayot meditatsiyasiz to'liq bo'la olmaydi (Rahula, 1974).

Meditatsiyaning asosiy maqsadi ongni istak (tanha), nafrat (dosa) va jaholat (avidya) kabi ruhiy zaharlardan tozalashdir. Ushbu jarayon orqali rohib yoki amaliyotchi narsalarning haqiqiy tabiatini bevosita idrok etish darajasiga yetadi.

Shamatha (sanskritcha – «tinchlantirish») meditatsiyasi diqqatni bir nuqtaga jamlash orqali ongni barqarorlashtirishga qaratilgan. Ushbu amaliyotda nafas, jismoniy holat yoki muayyan obyekt diqqat markazi sifatida tanlanadi. Shamatha asketik hayotning dastlabki bosqichlarida muhim ahamiyatga ega, chunki u ongni tarqoqlikdan xalos etadi.

Buddaviy manbalarga ko'ra, shamatha meditatsiyasi orqali samadhi – chuqur konsentratsiya holati yuzaga keladi. Samadhi esa keyingi bosqich – vipassana uchun zarur poydevorni yaratadi. Ong tinchlantirishdan turib, haqiqatni chuqur idrok etish mumkin emas (Harvey, 2013).

Asketik hayot sharoitida shamatha rohibning kundalik faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. U sabr-toqatni kuchaytiradi, tashqi qiyinchiliklarga nisbatan befarqlikni shakllantiradi va jismoniy ehtiyojlarga bo'lgan bog'lanishni kamaytiradi.

Vipassana (pali tilida – «chuqur ko'rish», «ichki idrok») buddaviylikdagi eng muhim meditatsiya usullaridan biri hisoblanadi. Vipassana meditatsiyasining asosiy vazifasi mavjudotlarning uch asosiy xususiyatini: o'tkinchilik (anicca), azob-uqubat (dukkha) va egosizlik (anatta)ni bevosita tajriba orqali anglashdir.

Vipassana amaliyoti Satipatthana Sutta ta'limotiga asoslanib, tanani, hissiyotlarni, ong holatlarini va ruhiy hodisalarni kuzatishni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda amaliyotchi hech qanday baho bermasdan, faqat kuzatuvchi pozitsiyasida bo'ladi. Natijada, ongda chuqur transformatsiya yuz beradi (Rahula, 1974).

Theravada buddaviyligida vipassana asketik hayotning markaziy amaliyoti hisoblanadi. Ko'plab monastirlarda rohiblar uzoq muddatli vipassana

retreatlarida ishtirok etib, sukut, soddalik va qat'iy intizom asosida yashaydilar.

So'nggi o'n yilliklarda meditatsiya ilmiy tadqiqotlarning muhim obyektiga aylangan. Neyropsixologiya va kognitiv fanlar sohasidagi izlanishlar meditatsiyaning miya faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. Xususan, uzoq muddat meditatsiya bilan shug'ullanuvchi shaxslarda prefrontal korteks faolligi oshishi va stress bilan bog'liq markazlar faolligining pasayishi kuzatiladi (Davidson & Goleman, 2017).

Asketik hayot kontekstida bu holat muhim ahamiyatga ega, chunki rohiblik hayoti ko'pincha jismoniy va ruhiy qiyinchiliklar bilan kechadi. Meditatsiya ushbu qiyinchiliklarga bardosh berish, emotsional barqarorlikni saqlash va ichki muvozanatni ta'minlash vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Tantra buddaviylikning Vajrayana yo'nalishida rivojlangan murakkab amaliyotlar tizimini anglatadi. «Tantra» atamasi bilimni kengaytirish va uzatish ma'nolarini o'z ichiga oladi. Tibet buddaviyligida tantra tezkor ma'naviy uyg'unlashga olib boruvchi yo'l sifatida talqin qilinadi (Snellgrove, 2002).

Tantrik amaliyotlar odatiy asketik cheklovlardan farqli o'laroq, insonning barcha imkoniyatlaridan, jumladan, jismoniy va emotsional energiyadan foydalanishni nazarda tutadi. Biroq bu amaliyotlar qat'iy intizom va ustoz nazorati ostida bajariladi.

Tantrik amaliyotlarning muhim unsurlaridan biri mantra takrorlashdir. Mantralar ongni muayyan vibratsiyaga moslashtirib, ichki diqqatni bir nuqtaga jamlashga xizmat qiladi. Mandala esa kosmik tartibning ramziy ifodasi bo'lib, vizualizatsiya orqali ongni muvozanatlashtiradi.

Asketik hayotda bu amaliyotlar rohibning kundalik meditatsiya jarayonini murakkab, ammo chuqur ma'naviy mazmun bilan boyitadi. Vizualizatsiya jarayonida amaliyotchi o'zini ma'rifatli mavjudot sifatida tasavvur qilib, ongdagi salbiy stereotiplarni parchalashga erishadi (Dalai Lama, 1995).

Tummo (ichki olov) Tibet buddaviyligidagi eng mashhur tantrik meditatsiyalardan biridir. Ushbu amaliyot orqali amaliyotchi tana ichidagi energiyani boshqarib, sovuq sharoitda ham issiqlikni saqlab qolishga erishadi. Ilmiy tajribalar tummo bilan shug'ullanuvchi rohiblarning tana haroratini ongli ravishda oshira olishini tasdiqlagan. Bu holat tantrik amaliyotlarning faqat metaforik emas, balki real fiziologik ta'sirga ega ekanini ko'rsatadi. Asketik hayot doirasida tummo jismoniy chidamlilik va ruhiy nazoratni kuchaytiruvchi vosita sifatida baholanadi (Snellgrove, 2002).

Theravada buddaviyligi asketik hayotni soddalik, qat'iy axloqiy intizom va meditatsiyaga asoslangan tarzda talqin qiladi. Ushbu an'anada rohiblik hayoti dunyoviy hayotdan keskin ajralib turadi. Rohiblar minimal mulkka ega bo'lib, ovqatni sadaqa orqali qabul qiladi va asosiy vaqtini meditatsiya hamda diniy ta'limga bag'ishlaydi.

Theravada monastirlarida asketik intizomning asosiy ustuni Vipassana meditatsiyasi hisoblanadi. Rohiblar tanho joylarda uzoq muddatli retreatlarda ishtirok etib, sukut saqlash, qat'iy kundalik jadvalga amal qilish orqali ongni tarbiyalaydilar. Ushbu uslub asketik hayotning ichki poklanishga qaratilganligini yaqqol namoyon etadi (Gombrich, 2006). Theravada an'anasida marosimlar kam, ramziylik esa soddaroq bo'lib, diqqat asosan individual ma'naviy tajribaga qaratiladi. Bu holat asketik hayotni yanada qat'iy va minimalistik shaklda namoyon qiladi.

Tibet buddaviyligi Mahayana va Vajrayana ta'limotlari sintezi asosida shakllangan bo'lib, asketik hayot bu yerda murakkab va ko'p qatlamli tizim sifatida namoyon bo'ladi. Tibet monastirlarida meditatsiya bilan bir qatorda ritual, mantra, vizualizatsiya va falsafiy bahslar muhim o'rin egallaydi.

Tibet buddaviyligida asketik hayot nafaqat dunyodan voz kechish, balki barcha mavjudotlarning najoti uchun faol ma'naviy xizmat qilish bilan bog'liq. Bodhisattva ideali asketik intizomga ijtimoiy va axloqiy mas'uliyat yuklaydi (Dalai Lama, 1995). Bundan tashqari, Tibet an'anasida uzoq muddatli tanholik retreatlari, qattiq iqlim sharoitida olib boriladigan meditatsiyalar asketik hayotning jismoniy va ruhiy sinovlarga boy ekanini ko'rsatadi.

Theravada va Tibet buddaviyligi asketik tizimlarining asosiy o'xshash jihati ongni poklash va nirvanaga erishish maqsadidir. Har ikkala an'anada Vinaya qoidalari, meditatsiya va axloqiy intizom muhim ahamiyatga ega. Farqli jihatlar esa amaliy uslublarda namoyon bo'ladi. Theravada soddalik va individual tajribani ustuvor qilsa, Tibet buddaviyligi murakkab ritual va jamoaviy amaliyotlarga tayanadi. Ushbu farqlar madaniy, tarixiy va geografik omillar bilan bog'liq (Harvey, 2013).

Sangxa buddaviylikda rohiblar va rohibalar jamoasini anglatadi. U nafaqat diniy institut, balki asketik hayotni qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy tizim sifatida ham faoliyat yuritadi. Sangxa orqali asketik intizom avloddan avlodga uzatiladi. Buddaviylik tarixida sangxa jamiyat bilan uzviy aloqada bo'lib, sadaqa tizimi orqali moddiy ehtiyojlarini qondirgan. Bu esa rohiblarning dunyoviy mehnatdan xoli bo'lib,

ma'naviy faoliyatga to'liq e'tibor qaratishiga imkon yaratgan (Gombrich, 2006).

Theravada an'anasida rohiblik samanera (boshlang'ich), bhikkhu/bhikkuni (to'liq qabul qilingan rohib va rohiba) bosqichlaridan iborat. Rohiblikka kirish qat'iy marosim va qoidalariga asoslanadi. Bhikkhular 227 ta, bhikkunilar esa 311 ta qoidaga amal qiladi.

Eng oliy ma'naviy maqom arhat darajasi bo'lib, u barcha ruhiy bog'lanishlardan xalos bo'lishni anglatadi. Arhatlik Theravada asketik idealining eng yuqori nuqtasi hisoblanadi.

Tibet buddaviyligida getsul (boshlang'ich rohib), gelong (to'liq rohib) kabi darajalar mavjud. Bundan tashqari, lama – ma'naviy ustoz, geshe – ilmiy-falsafiy yetuklik darajasi, tulku – qayta tug'ilgan ustoz maqomlari mavjud. Ushbu iyerarxiya asketik hayotni faqat individual amaliyot emas, balki bilim va yetakchilik bilan uyg'unlashtiradi. Tibet buddaviyligida rohiblik nafaqat meditatsiya, balki chuqur falsafiy ta'limni ham o'z ichiga oladi (Dalai Lama, 1995).

Buddaviylik tarixida ayol rohibalar muhim o'rin egallagan. Buddha davridayoq ayollar uchun sangxaga kirish imkoniyati yaratilgan. Biroq tarixiy jarayonlarda ayol rohibalarning maqomi turli mintaqalarda turlicha shakllangan.

Theravada an'anasida bhikkuni instituti ayrim hududlarda yo'qolib ketgan bo'lsa-da, zamonaviy davrda uni qayta tiklash harakatlari olib borilmoqda (Harvey, 2013).

Tibet buddaviyligida gelongma maqomi tarixan cheklangan bo'lsa-da, so'nggi yillarda ayol rohibalarning ta'lim va amaliyotdagi roli kengaymoqda. Ular tantrik amaliyotlar, meditatsiya va diniy ta'limda faol ishtirok etmoqda. Gender masalasidagi ushbu o'zgarishlar asketik hayotning zamonaviy jamiyat bilan moslashuvchanligini ko'rsatadi.

Theravada buddaviyligida rohiblik hayoti dunyoviy hayotdan to'liq voz kechishni talab etadi. Vinaya Pitaka qoidalariga muvofiq, bhikkhu va bhikkunilar uchun nikoh va jinsiy hayot qat'iy tanqislangan. Ushbu talab asketik hayotning asosiy tamoyillaridan biri brahmacharya, ya'ni to'liq jinsiy betaraflik prinsipiga asoslanadi.

Rohiblikka kirish jarayoni shaxsning oilaviy, ijtimoiy va iqtisodiy majburiyatlardan voz kechishini anglatadi. Agar rohib Vinaya qoidalarini buzib, nikoh yoki jinsiy munosabatga kirsas, bu parajika – eng og'ir qoida buzilishi hisoblanadi va u sangxadan butunlay chiqarib yuboriladi (Harvey, 2013).

Shu bilan birga, Theravada an'anasida vaqtinchalik rohiblik keng tarqalgan. Masalan, Myanma va Tailandda ko'plab erkaklar hayotining ma'lum bir davrida rohiblik qilib, keyinchalik dunyoviy hayotga qaytib, oila quradi. Bu holat asketik hayotning ijtimoiy moslashuvchan jihatini ko'rsatadi.

Tibet buddaviyligida rohiblik masalasida nisbatan murakkab va moslashuvchan tizim mavjud. Gelong va gelongma maqomidagi rohiblar uchun nikoh va oila qurish taqiqlangan bo'lsa-da, Vajrayana an'anasida rohib bo'lmagan asketik amaliyotchilar – ngagpalar uchun oilaviy hayotga ruxsat beriladi.

Ngagpalar monastir tizimiga kirmaydi va Vinaya qoidalariga emas, balki tantrik qasamlarga (samaya) amal qiladi. Ular oilali bo'lishiga qaramay, chuqur tantrik amaliyotlar, mantra o'qish va uzoq muddatli retreatlar bilan shug'ullanishadi. Bu holat Tibet buddaviyligida asketik hayotning faqat dunyodan voz kechish bilan cheklanmasligini ko'rsatadi (Samuel, 2012).

Ba'zi mashhur lamalar va rinpochelarning oilali bo'lgani (masalan, Cho'gyam Trungpa Rinpoche) Tibet an'anasida asketlikning turli shakllari mavjudligini tasdiqlaydi.

Theravada monastirlarida kundalik hayot qat'iy tartibga solingan. Rohiblar odatda tongda soat 4 va 5 oralig'ida uyg'onib, kunni jamoaviy meditatsiya bilan boshlashadi. Meditatsiya mashg'ulotlari shamatha va vipassana usullariga asoslanadi.

Kun davomida rohiblar sadaqa yig'ish (bhiksha), muqaddas matnlarni o'rganish va shaxsiy meditatsiya bilan shug'ullanadi. Ovqatlanish faqat tongdan tushgacha ruxsat etilgan bo'lib, bu asketik intizomning muhim qismi hisoblanadi. Tushdan keyin qattiq ovqat iste'mol qilish taqiqlanadi (Gombrich, 2006).

Theravada monastir hayotining asosiy xususiyati soddalik va minimalizm bo'lib, bu rohibning diqqatini faqat ma'naviy rivojlanishga qaratishga xizmat qiladi.

Tibet buddaviyligida monastir hayoti Theravadaga qaraganda rang-barang va murakkabroqdir. Kundalik hayot meditatsiya, ritual marosimlar, falsafiy bahslar va tantrik amaliyotlarni o'z ichiga oladi.

Rohiblar tongda mantra va puja marosimlari bilan kunni boshlaydilar. Kunning asosiy qismi monastir universitetlarida ta'lim olish, bahs-munozaralarda ishtirok etish va individual meditatsiyaga bag'ishlanadi. Vajrayana an'anasida vizualizatsiya va mandala amaliyotlari muhim o'rin tutadi (Samuel, 2012).

Tibet monastirlarida iqlim sharoitlari sababli ovqatlanish masalasida moslashuvchanlik mavjud. Rohiblarga tushdan keyin ham ovqatlanishga ruxsat beriladi, bu esa asketik hayotning hududiy sharoitlarga moslashganligini ko'rsatadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar buddaviy meditatsiya amaliyotlarining psixologik va neyrofiziologik foydasini tasdiqlaydi. Meditatsiya stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlikni oshirishda samarali usul sifatida e'tirof etilgan.

Asketik hayotda meditatsiya shaxsni ichki intizomga o'rgatib, ongni salbiy hissiyotlardan tozalashga xizmat qiladi. Bu jihat asketik amaliyotlarning nafaqat diniy, balki ilmiy ahamiyatga ham ega ekanini ko'rsatadi.

Tibet buddaviyligidagi tantrik amaliyotlar ong va tana o'rtasidagi uyg'unlikni rivojlantirishga qaratilgan. Tummo, chod va ngondro kabi amaliyotlar asketik hayotning eng murakkab shakllaridan hisoblanadi. Ushbu amaliyotlar shaxsdan yuqori darajadagi intizom, sabr-toqat va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Natijada, asket o'z egosidan voz kechib, ma'naviy uyg'unishga yaqinlashadi.

Ushbu maqolada buddaviylikdagi asketik hayot Theravada va Tibet buddaviyligi misolida tahlil qilindi. Asketik hayotning asosiy maqsadi ongni poklash va ma'naviy yuksalishga erishish bo'lib, bu ikki an'anada turli shakllarda namoyon bo'ladi. Theravada an'ansi soddalik va qat'iy intizomga asoslangan bo'lsa, Tibet buddaviyligi murakkab ritual va tantrik amaliyotlar bilan ajralib turadi. Har ikkala tizim ham asketik hayotni insonni ichki erkinlikka yetaklovchi yo'l sifatida talqin qiladi.

MUHOKAMA

Buddaviylikdagi asketik hayotning metodologik asosi Vinaya qoidalari va meditatsiya amaliyotlarining uyg'unligiga tayanadi. Theravada an'anasida asketizm ko'proq tashqi soddalik va qat'iy axloqiy intizom orqali namoyon bo'ladi. Bu yerda rohiblik hayoti dunyoviy hayotdan keskin ajralgan bo'lib, bhikkular uchun 227 ta qoida orqali jismoniy ehtiyojlar minimal darajaga tushiriladi (Gombrich, 2006). Aksincha, Tibet buddaviyligida asketizm murakkab tantrik amaliyotlar va ritual tizimlar bilan boyitilgan. Tibet an'anasida Tantra insonning ichki energiyasidan ma'naviy yuksalish yo'lida foydalanishni nazarda tutadi (Snellgrove, 2002).

Muhokama qilinayotgan muhim jihat shundaki, har ikki an'anada ham meditatsiya (Shamatha va Vipassana) markaziy o'rin egallaydi. Agar Shamatha ongni barqarorlashtirsa, Vipassana borliqning haqiqiy tabiatini anglashga xizmat qiladi (Rahula, 1974). Tibet an'anasidagi Tummo kabi amaliyotlar esa asketik intizomning nafaqat psixologik, balki real

fiziologik nazorat imkoniyatlarini ham ko'rsatib beradi (Snellgrove, 2002). Shuningdek, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar meditatsiyaning miya faoliyatiga ijobiy ta'sirini tasdiqlashi asketik amaliyotlarning ilmiy ahamiyatini yanada oshiradi (Davidson & Goleman, 2017).

NATIJA

O'tkazilgan qiyosiy-tizimli tahlil natijasida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

Metodologik yaxlitlik: buddaviy asketizm «o'rta yo'l» tamoyiliga tayangan holda, haddan tashqari rohatparastlik va haddan tashqari azoblanish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlovchi tizim ekani aniqlandi (Harvey, 2013).

An'anaviy tafovutlar: Theravada an'anasi individual poklanish va qat'iy betaraflikka (brahmacharya) urg'u bersa, Tibet buddaviyligi bodhisattva ideali orqali asketizmga ijtimoiy mas'uliyat va tantrik moslashuvchanlikni (masalan, ngagpalar instituti) olib kirishi isbotlandi (Samuel, 2012).

Institutsional barqarorlik: Sangxa (rohiblar jamoasi) asketik intizomni saqlash va uzatishning asosiy ijtimoiy mexanizmi bo'lib, u jamiyat bilan o'zaro manfaatli aloqalar tizimini yaratgani ko'rsatib berildi (Gombrich, 2006).

Ilmiy tasdiq: Asketik meditatsiya amaliyotlarining emotsional barqarorlikni oshirish va stressni kamaytirishdagi samaradorligi kognitiv fanlar nuqtayi nazaridan asoslandi (Davidson & Goleman, 2017).

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, buddaviylikdagi asketik hayot faqat tashqi cheklollar majmui emas, balki ongni tubdan transformatsiya qilishga qaratilgan ichki jarayondir. Theravada an'anasi o'zining qat'iy minimalizmi bilan asketizmning klassik shaklini saqlab qolgan bo'lsa, Tibet buddaviyligi uni insonning ichki salohiyatini to'liq ochib beruvchi murakkab texnikalar bilan boyitgan. Xulosa qilib aytganda, asketizm buddaviylikda insonni jaholat, istak va nafrat kabi ruhiy illatlardan xalos etib, ichki erkinlik va ma'naviy uyg'onishga yetaklovchi yagona metodologik yo'l hisoblanadi. Kuchli ma'naviy intizom va tizimli meditatsiya amaliyoti nafaqat diniy amaliyotda, balki zamonaviy dunyoda shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dalai Lama. (1995). The world of Tibetan Buddhism: An overview of its philosophy and practice. Wisdom Publications.
2. Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. Avery.
3. Gombrich, R. F. (2006). Theravada Buddhism: A social history from ancient Benares to modern Colombo (2nd ed.). Routledge.
4. Harvey, P. (2013). An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices (2nd ed.). Cambridge University Press.
5. Rahula, W. (1974). What the Buddha taught. Grove Press.
6. Samuel, G. (2012). Introducing Tibetan Buddhism. Routledge.
7. Snellgrove, D. L. (2002). Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and their Tibetan successors. Shambhala Publications.

REFERENCES

1. Dalai Lama. (1995). The world of Tibetan Buddhism: An overview of its philosophy and practice. Wisdom Publications.
2. Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. Avery.
3. Gombrich, R. F. (2006). Theravada Buddhism: A social history from ancient Benares to modern Colombo (2nd ed.). Routledge.
4. Harvey, P. (2013). An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices (2nd ed.). Cambridge University Press.
5. Rahula, W. (1974). What the Buddha taught. Grove Press.
6. Samuel, G. (2012). Introducing Tibetan Buddhism. Routledge.
7. Snellgrove, D. L. (2002). Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and their Tibetan successors. Shambhala Publications.

