ОСОЗНАННОСТЬ

путь к Неумирающему

Аджан Сумедхо

Осознанность — путь к бессмертию. Легкомыслие — путь к смерти. Осознанные не умирают. Легкомысленные подобны мертвецам

Дхаммапада, 21

ОСОЗНАННОСТЬ

путь к Неумирающему

Аджан Сумедхо

Только для бесплатного распространения.

Издания Амаравати предназначены для бесплатного распространения. В большинстве случаев это возможно благодаря индивидуальным или групповым пожертвованиям, направленным на издание буддийской литературы. Подробную информацию можно получить по адресу, приведенному ниже.

Сабба данам Дхамма данам джинати
Дар Дхармы превосходит все прочие дары

© Amaravati Publications 1984, 1987, 1992
Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Centre
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
England

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 11

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ДО НАЧАЛА ЧТЕНИЯ 13

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ? 15

НАБЛЮДЕНИЕ ДЫХАНИЯ: АНАПАНАСАТИ 25

МАНТРА «БУДДХО» 29

УСИЛИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ 35

ОСОЗНАННАЯ ХОДЬБА (ДЖОНГРОМ) 41

ДОБРОТА (МЕТТА) 45

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ОБЫДЕННОМУ 51

ПРИСЛУШАТЬСЯ К МЫСЛИ 55

ПРЕПЯТСТВИЯ И ИХ ПРЕКРАЩЕНИЕ 63

ПУСТОТА И ФОРМА 69

ВНУТРЕННЯЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ 75

МИРУ НЕОБХОДИМА МУДРОСТЬ 81

ПРИБЕЖИЩЕ И ОБЕТЫ 90

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги — дать удобопонятное наставление по буддийской медитации и представить некоторые мысли по этому предмету в соответствии с учением аджана Сумедхо, бхиккху (монаха) традиции Тхеравада. Главы этой книги представляют собой отредактированные выдержки из более пространных бесед, которые аджан Сумедхо проводил с занимающимися медитацией, чтобы дать практическое введение в мудрость буддизма. Такая мудрость иначе называется Дхаммой, или «видением вещей так, как они есть».

Мы предлагаем вам воспользоваться этой книгой как своего рода пошаговым пособием. Первая глава имеет целью дать читателю общее объяснение практики медитации; последующие разделы можно читать по одному за раз, так, чтобы за прочтением каждого следовал некоторый период медитации. Третья глава представляет собой размышления о том понимании, котрое вырабатывается у практикующего в ходе медитации. Книга завершается чином принятия Прибежища и Обетов, которые вводят практику медитации в более широкий контекст работы с умом. Можно формально испросить Прибежище и Обеты у посвященных буддистов (в Сангхе) или принять их самому. Они — основание тех способов, благодаря которым приносятся в мир духовные ценности.

Первое издание этой книги вышло в свет тиражом две тысячи экземпляров в 1985 году — к открытию Буддийского Центра Амаравати — и быстро разошлось. Читатели дали книге высокую оценку, а некоторые из них попросили позволить им оказать помощь в содействии ее переизданию; поэтому мы более тщательно вычитали текст, чем это было возможно раньше; в остальном содержание осталось неизмененным. Поскольку книга вышла в свет целиком за счет добровольных пожертвований и деятельного служения Дхамме, читателей просят уважать этот дар и распространять его бесплатно.

Да познают Истину все живые существа!.

Досточтимый Сучитто бхиккху, Амаравати, май 1986 г.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ДО НАЧАЛА ЧТЕНИЯ

Большую часть этих указаний можно выполнять как сидя, так и стоя или во время ходьбы. Однако практика осознанного дыхания, анапанасати, упоминаемая в первых нескольких разделах главы I, обычно выполняется в сидячем положении, поскольку ей способствует спокойная и устойчивая физическая позиция. Ключевые моменты такой позиции — это прямой (но без напряжения) позвоночник, шея, находящаяся на одной линии с ним, и уравновешенное положение головы, так, чтобы не заваливаться вперед. Многие практикующие считают, что устойчивость тела и физическое усилие идеально сочетаются в позе лотоса, когда практикующий сидит со скрещенными ногами на подушке или на мате, положив одну или обе ступни подошвами вверх на противоположные бедра; это положение тела достигается после нескольких месяцев тренировки. Лучше всего приучать себя к этой позе осторожно, сидя понемногу за раз.

Если же она окажется чересчур трудной для практикующего, можно воспользоваться стулом с прямой спинкой.

Достигнув некоторого физического равновесия и устойчивости, следует расслабить руки и лицо; руки кладут на сложенные ноги ладонями вверх, так что одна ладонь лежит на другой. Позвольте векам опуститься, расслабьте ум… обратитесь к объекту медитации.

«Джонгром» — на пали, языке Священных Писаний, это тайское слово произносится «чанкамана», — означает ходьбу взад и вперед по прямой дорожке. Нужно наметить эту дорожку — идеальной длиной будет двадцать-тридцать шагов — между двумя ясно различимыми предметами, так, чтобы практикующему не приходилось считать шаги. Кисти легко сомкнуты спереди или за спиной; мышцы рук расслаблены. Взор направлен на дорожку примерно на десять шагов вперед, не сосредотачиваясь на чем-то, — не для того, чтобы что-то наблюдать, а для поддержания наиболее удобного наклона шеи. Затем начинается спокойная ходьба; и когда практикующий доходит до конца дорожки, он останавливается на время одного-двух вдохов, осознанно поворачивается и осознанно шагает назад.

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

В наши дни слово «медитация», охватывающее широкий диапазон различных практик, употребляется довольно часто. В буддизме существует два вида медитации: один называется «саматха», другой — «випассана». Медитация саматхи — это сосредоточение ума на каком-то объекте, так, чтобы не позволять уму блуждать среди других предметов.

Практикующий избирает некоторый объект, например, ощущение дыхания, и полностью обращает свое внимание на чувство вдоха-выдоха. В конце концов, при помощи этой практики вы начинаете испытывать мирное состояние ума — и успокаиваетесь, потому что отсекаете все прочие стимулы, приходящие через внешние чувства.

Нет необходимости говорить о том, что объекты, которыми вы пользуетесь для успокоения, являются успокаивающими. Если вам хочется, чтобы ваш ум пришел в возбужденное состояние, тогда отправляйтесь туда, где налицо нечто возбуждающее; не ходите в буддийский монастырь, а идите на дискотеку!.. Ведь сосредоточиться на возбуждении легко, не правда ли? Это настолько сильная вибрация, что вы просто втягиваетесь в неё. Вы идёте в кино, и если там идёт действительно захватывающий фильм, вы оказываетесь очарованы; вам не нужно прилагать никаких усилий, чтобы наблюдать что-нибудь весьма захватывающее, романтическое или связанное с приключениями; а наблюдение успокаивающего объекта, если вы не привыкли к такому наблюдению, может оказаться ужасно утомительным. Что может быть более скучным, нежели наблюдение собственного дыхания, если вы привыкли к более волнующим предметам? Поэтому для того, чтобы обрести такую способность, нужно породить в своём уме усилие, потому что дыхание не интересно, не романтично, не рискованно, не сверкающе — оно просто такое, какое есть. Потому-то вам и нужно породить усилие — вы не получаете стимуляции извне.

Во время этой медитации вы не пытаетесь создать какой-либо образ, а просто сосредотачиваетесь на обычном ощущении своего тела, каким оно является именно сейчас: вы устанавливаете и удерживаете внимание на дыхании. Когда вы делаете это, дыхание становится всё более и более тонким, и вы успокаиваетесь… Я знаю врачей, которые назначали медитацию самадхи при повышенном артериальном давлении, потому что она успокаивает сердечный ритм.

Итак, это — практика умиротворения. Вы можете избирать различные объекты для сосредоточения, приучаясь удерживать внимание на объекте, пока не станете поглощены им, не станете едины с ним. Вы на самом деле ощущаете единство с объектом, избранным вами для сосредоточения; именно это мы называем поглощенностью.

Другая практика — это «випассана», или «медитация прозрения». Во время медитации прозрения вы открываете ум для всего. Вы не избираете какой-то особый объект для сосредоточения или поглощенности, а наблюдаете явления, чтобы понять их такими, каковы они на самом деле. И вот что мы можем увидеть, вот каковы они на самом деле — всё, познаваемое в чувственном опыте, непостоянно. Всё, что вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, к чему прикасаетесь, все психические состояния — чувства, воспоминания, мысли, — все они являют собой изменчивые обусловленные явления ума, которые возникают и уходят. Практикуя випассану, мы подходим ко всем чувственным переживаниям, которые можем наблюдать, сидя здесь, с позиции этого характерного свойства непостоянства (или изменчивости).

Это не просто философский подход, не какая-то вера в особую буддийскую теорию: непостоянство познается интуитивно, когда мы открываем свой ум для того, чтобы смотреть и осознаем явления такими, какие они есть. Дело здесь не в том, чтобы анализировать вещи, априорно приняв, что они должны быть такими-то, а когда оказывается, что они не таковы, пытаясь сообразить, почему же они не таковы, какими, по нашему мнению, должны быть. Практикуя медитацию прозрения, мы не пытаемся анализировать себя, даже не пробуем что-то изменить в соответствии со своими желаниями. В этой практике мы просто терпеливо наблюдаем,

как все, что возникает, исчезает — будь то в сфере психики или в физической сфере.

Таким образом, эта практика включает в себя как сами органы чувств, так и чувственные объекты, и сознание, возникающее при их соприкосновении. Существуют также умственные состояния приязни или неприязни к тому, что мы видим, слышим, вкушаем, обоняем, чувствуем, осязаем; наименования, которые мы даём этим явлениям; представления, слова и понятия, которые мы создаём вокруг чувственного переживания.

Значительная часть нашей жизни основана на ложных априорных предпосылках, сделанных в силу непонимания и в силу того, что мы по-настоящему не исследуем то, как что-либо существует на самом деле. Поэтому для того, кто не бодрствует и не пребывает в осознанности, жизнь имеет тенденцию к депрессии или путанице, особенно в тех случаях, когда случаются различные трагедии или разочарования. Тогда человека охватывают потрясения, потому что он не наблюдал вещи такими, какие они есть.

Мы используем буддийский термин «Дхамма», или «Дхарма», что означает «так, как оно есть», «естественный закон». Когда мы наблюдаем и «практикуем Дхамму», мы открываем ум явлениям таким, какие они есть. Таким образом, мы более не реагируем слепо на чувственные переживания, а понимаем их и, благодаря такому постижению, начинаем отпускать их. Мы начинаем освобождаться от подвластности видимой стороне вещей: она не ослепляет нас, не вводит в заблуждение. Итак, пребывать в бодрствовании и осознанности — не значит стать такими-то; это означает быть такими-то. Итак, мы наблюдаем то, что присутствует именно сейчас, а не делаем нечто сейчас, чтобы достичь осознаности в будущем. Сидя здесь, мы наблюдаем свое тело, каково оно есть. Оно целиком принадлежит природе, не так ли? Человеческое тело — собственность земли, для поддержания своей деятельности оно нуждается в вещах, исходящих из земли. Вы не в состоянии жить за счёт одного лишь воздуха или пытаться ввозить пищу с Марса или Венеры; вам нужно есть то, что живёт и растёт на этой земле. Когда тело умирает, оно возвращается в землю, оно гниёт, разлагается и снова становится единым с землёй. Оно следует за-

конам природы, законам созидания и разрушения, рождения и последующей смерти. Всё, что было рождено, не остаётся постоянно в одном и том же состоянии, оно растет, стареет и затем умирает. Все вещи в природе, даже сама вселенная, живут краткими мгновениями рождения, существования и смерти, начала и конца. Всё, что мы воспринимаем, все, что можем постичь, — это изменение; все непостоянно. Поэтому ничто никогда не сможет дать вам постоянное удовлетворение.

Практикуя Дхамму, мы также наблюдаем неудовлетворительность чувственного опыта. Просто заметьте на примере вашей собственной жизни, что когда вы ожидаете получить удовлетворение от чувственных объектов или переживаний, вы обнаруживаете, что это удовлетворение было лишь временным: вы радуетесь, вы, возможно, на мгновенье становитесь счастливыми, — а затем всё меняется. Это происходит потому, что в чувственном сознании нет такой точки, которая обладала бы неким постоянным качеством или постоянной сущностью. Итак, чувственный опыт всегда изменчив; и вот, исходя из неведения и непонимания, мы ожидаем от него столь многого. Мы склонны требовать, надеяться и создавать всевозможные вещи, — только для того, чтобы почувствовать себя ужасно разочарованными, отчаявшимися, печальными, испуганными. Сами эти ожидания и надежды приводят нас в отчаянье, ввергают в тоску, печаль и горе, создают сожаление, старость, болезни и смерть.

Вот так мы и исследуем чувственное сознание. Ум способен мыслить в абстрактных категориях, способен создавать всевозможные идеи и образы, способен сделать вещи весьма утончёнными или очень грубыми. В нём налицо целый диапазон возможностей от самых утончённых состояний блаженства, счастья и экстаза до самых грубых и болезненных переживаний; от ада до рая, если выразиться более картинно! Но не существует ни постоянного ада, ни постоянного рая; фактически нет никакого постоянного состояния, которое было бы доступно восприятию или постижению. Практикуя медитацию, когда мы начинаем постигать ограничения, неудовлетворительность, изменчивую природу любого чувственного опыта, мы также начинаем понимать, что всё это — не «я», не «моё»; это «анатта», отсутствие сущности.

И вот, поняв это, мы начинаем освобождаться от отождествления с состояниями внешних чувств. Однако это происходит не через отвращение к ним, а благодаря пониманию их такими, каковы они есть. Это — истина, которую нужно постичь, а не какое-то верование. «Анатта» — не какое-то буддийское верование, а подлинное постижение. Если вы в своей жизни не затратите хоть сколько-нибудь времени на попытки исследовать и понять этот вопрос, вы, по всей вероятности, проживёте целую жизнь, основываясь на априорной предпосылке, что ваше тело — это и есть вы сами. Даже несмотря на то, что вы, возможно, в какой-то момент подумаете: «О, это тело — не я!», прочтёте какое-нибудь вдохновенное стихотворение или ознакомитесь с неким новым философским подходом, и решите, что мысль о том, что мы не являемся телом, идея неплохая, — в действительности вы этого не постигли. Даже несмотря на то, что некоторые люди, интеллектуалы и им подобные, скажут: «мы — не это тело; это тело — не «я», — говорить такие слова легко, а вот действительно знать это — нечто совсем иное. Благодаря этой практике медитации, благодаря исследованию и пониманию того, каковы явления на самом деле, мы начинаем освобождаться от привязанности. Когда мы более ничего не ожидаем или не требуем, тогда мы, конечно, не почувствуем отчаянья и печали, не почувствуем горя, если не получим того, чего хотим. Поэтому такова наша цель — это «Ниббана», или осуществление отсутствия цепляния за какие бы то ни было явления, имеющие начало и конец. Когда мы освобождаемся от этой вероломной и привычной привязанности к тому, что рождается и умирает, мы начинаем приходить к постижению Бессмертного.

Жизнь некоторых людей протекает в простом реагировании на возникающие обстоятельства, потому что эти люди живут в обусловленности, подобно собакам Павлова. Если вы не пробудились к восприятию вещей такими, какие они есть, тогда вы отличаетесь от обусловленной глупой собаки только тем, что вы — обусловленное разумное существо. Вы можете смотреть свысока на собак Павлова, у которых при звуках звонка течёт слюна; но обратите внимание на то, что наши поступки сходны. А это потому, что в рамках чувственного опыта все обусловлено, ничто не является «личностью», «душой» или «собственной сущностью».

Эти тела, чувства, воспоминания и мысли суть умственные восприятия, обусловленные болью, рождением в виде человеческого существа, рождением в той или иной семье, принадлежностью к тому или иному классу, к определенной расе и национальности. Они зависят от того, мужское или женское у нас тело, от его привлекательности или непривлекательности и так далее. Все это — лишь обусловленные явления, которые не принадлежат нам; это не «я», не «мое»; эти условия подчинены законам природы, естественным законам. Мы не можем сказать: «Я не хочу, чтобы моё тело старело», — впрочем, сказать-то мы можем, но при всей нашей настойчивости тело все-таки дряхлеет. Мы не можем рассчитывать на то, чтобы наше тело никогда не чувствовало боли, не подвергалось никаким заболеваниям и всегда сохраняло совершенные зрение и слух. Но мы надеемся на это, не правда ли? «Я надеюсь, что всегда буду здоров, что никогда не стану инвалидом, сохраню навсегда хорошее зрение, никогда не ослепну; навсегда сохраню хороший слух, а потому никогда не стану одним из тех стариков, которым приходится орать в ухо; я никогда не впаду в старческий маразм и всегда буду контролировать себя, — до самой своей смерти в возрасте девяноста пяти лет, в полном сознании, весёлым, радостным, — и обязательно во сне, не чувствуя никакой боли».

Именно этого нам всем хотелось бы. Некоторые из нас могут продержаться долгое время и умереть идиллическим образом; но как бы то ни было, все мы можем внезапно завтра же ослепнуть. Это маловероятно, но это может случиться! Однако бремя жизни значительно облегчится, когда мы поразмыслим над ограничениями нашей жизни. Тогда мы узнаем, чего мы можем достичь, чему можем от этой жизни научиться. Так много человеческих несчастий проистекает из того, что мы ожидаем от неё слишком многого и никогда не бываем способны получить всё то, на что надеялись.

Поэтому, практикуя медитацию интуитивного понимания того, как все обстоит на самом деле, мы видим, что красота, утонченность, удовольствие представляют собой непостоянные обусловленные явления — так же, как боль, несчастье, уродство. Если вы по-настоящему это понимаете, то вы способны наслаждаться всем тем, что с вами происходит, способны

выдержать все. На самом деле значительная часть жизненного урока состоит в умении терпеть то, что мы не любим в себе и в окружающем нас мире, быть терпеливыми и добрыми и не устраивать сцен по поводу несовершенств чувственного опыта. Мы можем приспособиться к изменяющимся характеристикам переживаемого нами цикла рождения и смерти и выдержать их, отпустив их и более не привязываясь к ним. Когда мы освобождаемся от самоотождествления с этим циклом, мы получаем опыт переживания своей истинной природы — светлой, ясной, знающей; но это переживание более не будет чем-то личным; это — не «я», не «моё»; в нём нет никакого достижения, к нему нет никакой привязанности. Мы можем привязываться только к тому, что не является нами самими!

Учение Будды — это всего лишь полезное средство, способ смотреть на чувственный опыт, помогающий нам понять его. Это не повеление, не религиозная догма, которую нам необходимо принять, в которую нужно верить. Это просто ориентир, указывающий на то, как оно есть. Поэтому мы пользуемся учением Будды не для того, чтобы хвататься за него как за какую-то самоцель, а просто для того, чтобы напоминать самим себе о необходимости бодрствовать, трезвиться и осознавать тот факт, что всё возникающее проходит.

Это непрерывное, постоянное наблюдение и размышление о чувственном мире; оно необходимо потому, что чувственный мир обладает необычайно могущественным влиянием. Живя в наших телах и нашем обществе, мы можем видеть, что давление на всех нас достигает фантастических размеров. Все движется так быстро — телевидение, современная техника, автомобили — всё стремится к тому, чтобы все быстрее двигаться. Все это весьма привлекательно, оно возбуждает нас, вы зывает интерес, притягивает наши чувства и направляет их вовне. Когда поедете в Лондон, просто обратите внимание на то, как всякая реклама притягивает ваше внимание к бутылкам виски и сигаретам! Ваше внимание притягивается к вещам, которые вы можете купить, и вновь и вновь возрождается в чувственном опыте. Это материалистическое общество стремится пробудить в вас жадность, так, чтобы вы продолжали тратить деньги и всё же никогда не были довольны тем, что имеете; всегда есть нечто лучшее,

нечто более новое, нечто более привлекательное, чем то, что было самым привлекательным вчера… и это продолжается дальше и дальше, направляя вас вовне, к подобным чувственным объектам.

Но, войдя в алтарную комнату, мы оказываемся там не для того, чтобы глядеть друг на друга, не для того, чтобы чем-то увлечься или обращать внимание на какие-то предметы в комнате, а для того, чтобы воспользоваться ими для напоминания. Нам напоминают о том, чтобы мы или сосредоточили ум на каком-нибудь спокойном объекте, или раскрыли ум, чтобы исследовать и поразмыслить над тем, как оно есть на самом деле. Нам нужно пережить это — каждому для себя самого. Ничьё просветление не принесёт просветления никому из нас. Таким образом, мы направляемся внутрь: не искать во внешнем мире какую-то просветлённую личность, которая сделает просветленными и нас. Мы даем вам возможность, так, чтобы те из вас, кого это интересует, могли сделать то, что требуется. Здесь вы можете большую часть времени быть уверенными в том, что никто не вытащит ваш кошелек! В наши дни нельзя ни на что рассчитывать, но сидеть здесь все же менее рискованно, чем на площади Пикадилли; ибо буддийские монастыри — это убежища, где возможно такое раскрытие ума. Будучи человеческими существами, мы имеем такую возможность.

Будучи людьми, мы обладаем умом, способным размышлять и наблюдать. Вы можете наблюдать, счастливы вы или несчастны, можете наблюдать гнев, ревность или смятение, — наблюдать их в своем уме. Когда вы сидите и действительно чувствуете смятение и потрясение, в вас есть нечто, познающее эти состояния. Вы можете ненавидеть эти состояния и просто слепо на них реагировать; но если вы более терпеливы, вы можете убедиться в том, что это всего лишь временное изменчивое обусловленное состояние смятения, гнева или жадности. А вот животное не в состоянии сделать этого; когда оно испытывает гнев, оно целиком и полностью отождествлено с гневом, оно теряется в нём. Велите-ка рассерженному коту наблюдать свой гнев! Мне никогда не удавалось добиться чего-то подобного от своей кошки, она не способна размышлять о жадности. А вот я могу; и я уверен, что и остальные из вас могут. Я вижу перед собой вкусную пищу, и движение моего ума такое же, как и у нашей кошки Дорис. Но

мы способы наблюдать животное влечение к вещам, которые хорошо пахнут и привлекательно выглядят.

Так мы и пользуемся мудростью, наблюдая этот импульс и понимая его. То, что наблюдает жадность — это не жадность; потому что жадность неспособна наблюдать себя, её может наблюдать то, что не является жадностью. То, что наблюдает, и есть то, что мы называем «Буддой» или «мудростью Будды» — это видение того, каким все является на самом деле.

НАБЛЮДЕНИЕ ДЫХАНИЯ: АНАПАНАСАТИ

Анапанасати — это способ сосредоточения ума на дыхании, поэтому независимо от того, являетесь ли вы уже опытным практикующим или забросили практику как безнадёжное дело, у вас всегда найдётся время для наблюдения за дыханием. Собирая все свое внимание просто на самом ощущении дыхания, вы обретаете возможность развития «саматхи», т.е. сосредоточенности. Итак, прямо сейчас со всей решимостью однонаправленно сосредоточьтесь на этом самом вдохе, на этом самом выдохе. Не надо стараться делать это в течение, скажем, пятнадцати минут, потому что если вы зададите себе такой отрезок времени для того, чтобы пребывать в однонаправленном сосредоточении, то ничего у вас не выйдет. Поэтому пользуйтесь этим небольшим отрезком вдоха-выдоха.

А успех практики зависит не столько от силы воли, сколько от вашего терпения, потому что ум действительно блуждает, и нам постоянно приходится терпеливо возвращаться к дыханию. Когда мы осознаем, что ум отклонился в сторону, мы отмечаем это; ум может отклоняться просто потому, что мы с самого начала склонны вкладывать в практику много энергии, а затем не поддерживаем ее, слишком напрягаемся, не будучи в силах поддерживать усилие. Таким образом, мы используем временной отрезок вдоха-выдоха для того, чтобы ограничить усилие лишь тем промежутком времени, внутри которого надо поддерживать внимание. Приложите усилие в начале выдоха, чтобы поддерживать внимание в течение всего промежутка выдоха до его конца; затем сделайте то же при вдохе. В конце концов усилие становится равномерным; и когда оно удерживается без напряжения, говорят, что мы достигли саматхи.

Сперва кажется, что на это идёт много усилий, что мы не в состоянии добиться результата, — потому что не привыкли. У большинства из нас ум приучен к ассоциативному мышлению. Чтением книг и тому по-

добными занятиями ум приучен переходить от одного слова к следующему, создавать мысли и понятия, основанные на логике и рассудке. Однако анапанасати представляет собой другой вид воспитания ума, где объект, на котором мы сосредоточены, так прост, что совсем не вызывает интереса на интеллектуальном уровне. Поэтому дело здесь не в том, чтобы проявлять интерес к практике, а в том, чтобы прилагать усилие и использовать эту естественную функцию тела в качестве объекта сосредоточения. Тело дышит, осознаем мы это или нет. Практика анапанасати не походит на пранаяму, где мы развиваем определенные силы при помощи дыхания; это скорее развитие самадхи, т.е. сосредоточения, а также осознанности — при помощи наблюдения дыхания, обычного дыхания, каково оно сейчас. Как и с любой другой практикой, — чтобы быть в состоянии выполнять ее, нужно практиковать; никто не испытывает трудностей в понимании теории — люди обескураживаются, когда дело доходит до постоянной практики.

Но отметьте само это чувство обескураженности, которое приходит, когда вы чувствуете себя неспособными получить ожидаемый вами результат, потому что именно это и есть препятствие для практики. Отмечайте само это чувство, узнавайте его, а затем отпускайте его. Возвращайтесь к дыханию. Осознавайте точку, в которой вы пресытились практикой, где чувствуется отвращение к ней или нетерпение; узнавайте этот пункт, затем отпускайте его — и снова возвращайтесь к практике.

МАНТРА «БУДДХО»

Если вы обладаете действительно активным мыслящим умом, вам может оказаться полезной мантра «буддхо». Делая вдох, повторяйте «буд…», выдыхая, повторйте «…дхо»; таким образом, вы будете по-настоящему держать в уме эту мантру при каждом вдохе-выдохе. Это — способ сохранять сосредоточенность; так что в течение следующих пятнадцати минут выполняйте анапанасати, вкладывая в практику всё своё внимание и настраивая ум на звук мантры «буд-дхо». Учитесь воспитывать ум, помогать ему находиться в состоянии чистоты и ясности, а не просто погружаться в пассивность. Здесь требуется постоянное усилие: один вдох со слогом «буд…», при светлом и ясном состоянии ума, с возвышенной и ясной мыслью на всем протяжении вдоха, и слог «…дхо» на выдохе. Отпустите все остальное в это время. Сейчас появилась возможность делать эту практику — оставьте решение своих личных и мировых проблем на потом. В данное время больше ничего не требуется.

Введите мантру в свое сознание. Пусть повторение мантры будет полностью сознательным; не делайте из нее нечто поверхностное и пассивное, отупляющее ум; наполните ум энергией, так чтобы вдох со слогом «буд…» был светлым вдохом, а не всего лишь небрежным звуком «буд…», который сразу же угасает, потому что не освещается и не подкрепляется вашим умом. Вы можете визуализировать буквы мантры, так, чтобы полностью быть с ней — от начала вдоха и до его конца. И точно таким же образом на выдохе произносится «…дхо», так что присутствует постоянство усилия, а не спорадические, прерывистые и скачкообразные начинания и неудачи.

Если у вас имеются какие-либо навязчивые мысли, приходящие на ум, просто отмечайте их; возможно, это будет какая-то глупая фраза, вертящаяся в голове. И вот, если вы просто погрузитесь в пассивное состоя-

ние, навязчивые мысли одолеют вас. Но научитесь понимать, как работает ум, как искусно им пользоваться: вы берёте эту отдельную мысль, понятие «Буддхо» (Будда, Тот, Кто Знает), и удерживаете эту мысль в своем уме, — не просто как навязчивую, привычную мысль, а как мысль — искусное средство, которым пользуются для поддержания сосредоточенности в течение отрезка времени длительностью в один вдох и в один выдох; и эта практика продолжается на протяжении пятнадцати минут.

Практика заключается в том, чтобы независимо от того, сколько раз вы терпите неудачу, независимо от того, как часто ваш ум начинает отклоняться в сторону, просто замечать, что вы оказались отвлечены, что вы просто думаете о практике, что вам больше нет дела до мантры «буддхо» — «не хочу делать это, мне больше хотелось бы просто посидеть здесь, не напрягаясь, не совершая никакого усилия, мне не хочется делать то, что я делаю».

Или, может быть, в это самое время в вашем уме находятся другие мысли, вползающие из отдаленных областей сознания, — и вот вы отмечаете и это. Отмечайте, каково настроение вашего ума в данный момент; не критикуя себя и не разочаровываясь, а просто трезво и спокойно отмечайте, успокоены ли вы практикой, чувствуете ли вялость или сонливость, думаете ли о чём-то всё это время или сосредотачиваетесь. Просто знайте это.

Препятствием для практики сосредоточения оказывается отвращение к неудаче и невероятное желание успеха. Но практика — это вопрос не волевого усилия, а мудрости, различающей мудрости. Благодаря такой практике вы можете узнать, каковы ваши слабости, где вы склонны теряться. Вы отмечаете свои черты характера, которые до настоящего времени развивали в себе; не для того, чтобы критиковать себя, но просто чтобы знать, как с ними работать, не попадая при этом к ним в рабство. Это означает осторожное и мудрое размышление над тем, каковы явления на самом деле. И потому мы наблюдаем и распознаём даже всё самое уродливое и грязное вместо того, чтобы избегать его любой ценой. Это требует терпения. Часто Иногда говорят, что Ниббана - это круто, «кул»! Отдает жаргоном, правда? Но в этом слове и впрямь заключён определенный смысл. Cool — ведь по-английски это «холодно», «прохладно».

Что это за прохлада? Холод освежает; мы не охвачены страстью, а остаёмся беспристрастными, бдительными и уравновешенными.

Слово «буддхо» — это то слово, которое вы можете применять в своей жизни, наполняя им свой ум вместо тревог и всевозможных никчемных привычек. Возьмите это слово, взгляните на него, прислушайтесь к нему!

«Буддхо»! Оно означает знающего, Будду, пробужденного, того, кто пробуждён. Вы можете создать в своём уме образ этого слова. Прислушайтесь к тому, что говорит ваш ум — тра-та-та и тому подобное. Это продолжается всё время, движется бесконечный поток отбросов — подавленных страхов и неприязней. Итак, теперь мы это распознаём. Мы пользуемся словом «буддхо» не как дубиной, предназначенной для уничтожения явлений или их подавления; мы пользуемся им как искусным средством. Мы способны применять для убийства других людей, для того, чтобы вредить им, самые совершенные орудия, не правда ли? Если вы захотите, вы сможете взять прекраснейшую статуэтку Будды и ударить ею кого-нибудь по голове! Но разве это мы называем «Буддхануссати», или «размышлением о Будде»? Но мы так же могли бы пользоваться словом «буддхо» для подавления таких мыслей или чувств. Это — неумелое его использование. Помните, что мы находимся здесь не для того, чтобы уничтожать, а для того, чтобы дать явлениям возможность угаснуть. Это мягкая практика, при которой мы обуздываем мышление словом «буддхо» — делаем это не из отчаяния, а твёрдо и обдуманно.

Миру нужно научиться этому, не правда ли? Этому надо научиться Соединённым Штатам и Советскому Союзу — вместо того, чтобы хвататься за автоматы и ядерное оружие и уничтожать то, что стоит на их пути; вместо того, чтобы перебрасываться бранью. Да и мы в своей жизни тоже совершаем такие поступки, не правда ли? Сколь многие из вас совсем недавно сказали кому-то ужасные слова, ранящие, недобрые, колючие, критические, — и сказали их только потому, что эти люди надоедают вам, мешают вам или пугают вас? Поэтому мы занимаемся практикой с мелкими, неприятными, надоедливыми вещами в нашем собственном уме, с нелепыми и глупыми явлениями. Мы пользуемся словом «буддхо» не как ду-

биной, а как искусным средством, позволяющим этим мыслям уйти, позволяющим нам отпустить их. И вот в течение следующих пятнадцати минут вернитесь к своим носам с мантрой «буддхо».

Посмотрите, как ей воспользоваться, работайте с ней.

УСИЛИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Усилие — это когда вы просто делаете то, что вам нужно делать. Оно варьирует в соответствии с характером и привычками людей. Некоторые люди обладают большим количеством энергии — таким большим, что они всегда пребывают в движении, всегда ищут, что бы им сделать. Вы видите, как они всё время стараются найти какое-нибудь дело, направляя все свое усердие вовне. В медитации мы не стремимся что-то делать, не ищем выхода в деятельности, а развиваем особого рода внутреннее усилие. Мы наблюдаем ум, мы сосредотачиваемся на этом объекте.

Если вы прилагаете чрезмерные усилия, вы только становитесь беспокойными; если же вы не прилагаете достаточных усилий, вы становитесь вялыми, ваше тело теряет собранность. Тело служит хорошим показателем степени усилия: вы выпрямляете тело, вы можете наполнить его усилием; выпрямьтесь, расправьте грудь, выпрямьте позвоночник. Это требует большой силы воли; поэтому состояние вашего тела оказывается хорошим критерием для определения необходимой степени усилия. Если вы слишком расслаблены, вы просто принимаете самую лёгкую позу: сила тяжести просто тянет вас вниз. Когда погода бывает холодной, вам нужно поднять энергию вверх по позвоночнику, так чтобы наполнить ею тело, а не нежиться под одеялами.

Когда вы практикуете анапанасати, внимательность к дыханию, вы сосредотачиваетесь на ритме дыхания. Я нашел, что для обучения практике полезнее всего замедлять процесс, а не делать всё быстро, как это бывает, когда мы думаем; вы сосредотачиваетесь на ритме, который гораздо медленнее ваших мыслей. Но для анапанасати требуется, чтобы вы притормозили, для чего и используется медленный ритм. И вот мы прекращаем думать: мы довольствуемся одним вдохом и одним выдохом, отдавая все свое время тому, чтобы просто пребывать всего лишь с одним вдохом и одним выдохом — от начала до середины и до конца.

Если при помощи анапанасати вы стремитесь приобрести сосредоточенность, самадхи, то вы уже установили для себя некоторую цель; вы выполняете эту практику для того, чтобы получить нечто для себя; а потому анапанасати становится очень утомительным переживанием, вызывающим у вас гнев. Можете ли вы ограничиться всего лишь одним вдохом? Довольствоваться одним лишь выдохом? Довольствоваться только тем небольшим промежутком времени, который у вас есть, чтобы сбавить обороты?

Когда вашей целью является достижение джханы, поглощённости, при помощи этой медитации, и вы в самом деле вкладываете в неё много усилий, вы не сбавляете обороты, вы стараетесь что-то получить, чего-то добиться и достичь, — вместо того, чтобы смиренно довольствоваться одним дыханием. Успех анапанасати только в этом — во внимательности к дыханию в продолжение одного вдоха-выдоха. Станьте своим вниманием на начале и на конце — или на начале, середине и конце вдоха-выдоха. Это дает вам некоторые определённые точки для размышления, так что если ваш ум во время практики сильно блуждает, вы обращаете на процесс особое внимание, пристально рассматривая начало, середину и конец. Если вы не сделаете этого, ум будет склонен к блужданию.

Всё наше усилие уходит только на это; во время практики всё прочее не принимается во внимание. Размышляйте о различии между вдохом и выдохом, рассмотрите его. Что вам больше нравится? Иногда дыхание как будто исчезает; оно становится очень тонким. Кажется, что тело дышит само по себе, и у вас возникает странное чувство, будто вы перестаёте дышать. Это немного пугает.

Но это упражнение; вы сосредотачиваетесь на дыхании, не пытаясь подчинить его. Иногда, когда вы сосредотачиваетесь на ноздрях, вы чувствуете, что дышит всё тело. Тело продолжает дышать, само по себе.

Иногда мы относимся ко всему чересчур серьёзно; мы совершенно лишены радости и счастья, чувства юмора; мы просто всё подавляем. Поэтому порадуйте свой ум, расслабьтесь, почувствуйте себя удобно, отдайте свое время практике, не чувствуя давящей необходимости совершить нечто важное: нет ничего особенного, не надо ничего достигать, нет никако-

го важного дела. Дело за малым: даже когда у вас бывает только один внимательный вдох за утро, это лучше, чем то, чем занято большинство людей; это, несомненно, лучше, чем оставаться всё время невнимательными.

Если вы — по-настоящему отрицательная личность, тогда постарайтесь стать более добрым человеком, который более терпим к самому себе. Просто расслабьтесь и не превращайте медитацию в тягостную обязанность. Смотрите на неё как на возможность быть мирными и не волноваться на протяжении данного момента. Расслабьте тело и умиротворите ум.

Вы не сражаетесь с силами зла. Если вы чувствуете неприязнь к анапанасати, то отмечайте и это. Не смотрите на практику как на нечто такое, что вы обязаны делать, а смотрите на неё как на удовольствие, как на нечто, доставляющее вам подлинное наслаждение. Вам не нужно делать ничего другого, вы можете просто полностью расслабиться. У вас есть все, что вам нужно, у вас есть ваше дыхание; вам надо просто сидеть тут и в этом нет ничего трудного; вам не требуются никакие особые способности, вам даже не нужно быть особенно умным. Когда вы думаете: «Я не могу сделать этого», — тогда просто распознайте в этой мысли сопротивление, страх или разочарование, а затем расслабьтесь.

Если вы обнаружите, что при практике анапанасати вы напрягаетесь с головы до ног, тогда прекратите её выполнение. Не превращайте практику в трудное занятие, не делайте из нее тягостной обязанности. Если вы не в состоянии выполнять ее, то просто посидите. Когда мне случалось находиться в ужасном состоянии, я просто созерцал слово «мир». Я принимался думать: «мне нужно сделать то… мне нужно сделать сё… мне нужно сделать это». А потом я думал: «Да просто будь в состоянии мира, расслабься…».

Сомнения и беспокойство, недовольство, отвращение — вскоре я оказался способен размышлять о мире, повторяя это слово вновь и вновь, гипнотизируя себя: «Расслабься, расслабься…». Появлялись эгоистические сомнения: «Я ничего этим не достигаю, это бесполезно; а я хочу что-то получить». Скоро я оказался способен примириться и с этим. Вы можете успокоиться и, расслабившись, заняться снова анапанасати. Если вам хочется что-то сделать, сделайте.

Сначала практика может оказаться очень утомительной; вы чувствуете себя безнадёжно неуклюжими, как это бывает, когда вы, например, учитесь играть на гитаре. Когда вы впервые начинаете на ней играть, ваши пальцы столь неповоротливы, что дело кажется невозможным; но после некоторой практики вы приобретаете умение, и занятие становится вполне легким. Вы приучаетесь быть свидетелями того, что происходит в вашем уме, а потому можете узнать, когда вы беспокоитесь и напрягаетесь, когда испытываете ко всему неприязнь: вы распознаёте всё это, вы не пытаетесь убедить себя в том, что дело обстоит иначе. Вы полностью осознаёте всё так, как оно есть: что вы делаете, когда оказываетесь до крайности напряжены и нервозны? Вы расслабляетесь.

В мои первые годы с аджаном Ча, я иногда подходил к медитации слишком серьёзно; поистине, я относился к себе чрезвычайно мрачно и торжественно. Я утратил всякое чувство юмора и просто превратился в смертельно серьёзную личность, засушенную наподобие сухой ветки. Я прилагал большие усилия к практике, но это порождало напряжённость и неприятное чувство; я думал: «Я должен делать то-то… я чересчур ленив». Я чувствовал такую ужасную вину, если не медитировал всё время; состояние моего ума было мрачным и безрадостным. И вот я стал наблюдать это свое состояние и медитировать о себе как о сухом пруте. Когда положение стало крайне неприятным, я просто вспомнил противоположное состояние: «Тебе не нужно ничего делать. Некуда идти, нечего делать. Находись в мире с тем, как обстоят дела на самом деле, расслабься, отпусти». Я применял этот метод.

Когда ваш ум окажется в таком состоянии, применяйте противоположное состояние, учитесь принимать вещи легко. Вы читаете книги, где говорится о том, чтобы не прикладывать усилий — «пусть все происходит естественным путём», — и думаете: «Все, что мне остается делать, — это как-то тратить время». Тогда вы обычно впадаете в пассивное, мрачное состояние. Но теперь как раз пора приложить усилие немного больше обычного.

Практикуя анапанасати, вы можете поддерживать усилие в течение одного вдоха. А если не можете удержать его в течение одного вдоха, то

удерживайте его, по крайней мере, в течение половины вдоха. При этом вы не пытаетесь сразу же стать совершенными. От вас не требуется делать все правильно из-за того, что у вас есть какая-то идея о том, как все должно быть; вы работаете с такими проблемами, какие они есть. Но если ваш ум разбросан, то распознать ум, который снует туда-сюда — это мудрость, это и будет прозрение. Думать, что вы не должны быть такими-то, ненавидеть себя или чувствовать разочарование из-за того, что вы именно такие, а не какие-нибудь другие, — это неведение.

Практикуя анапанасати, вы распознаёте явления так, как они есть теперь, и начинаете с этого: вы поддерживаете внимание немного дольше, вы начинаете понимать, что такое сосредоточение и принимаете решения, которые способны выполнить. Не берите на себя сверхчеловеческих задач, не будучи сверхчеловеками. Делайте анапанасати в течение десяти или пятнадцати минут вместо того, чтобы считать себя способными выполнять эту практику целую ночь; не говорите: «Я буду практиковать анапанасати с этой минуты до самого рассвета» — тогда вы потерпите неудачу и рассердитесь. Устанавливайте периоды, которые, как вы знаете, вам под силу выдержать. Экспериментируйте, работайте с умом, пока не поймёте, как нужно прилагать усилия, как расслабляться.

Анапанасати — непосредственная практика. Она приводит вас к прозрению, к випассане. Непостоянная природа дыхания не принадлежит вам, не так ли? С момента рождения тело дышит самостоятельно. Оно совершает вдохи и выдохи — одно состояние обусловливает другое. Пока тело будет жить, это будет способом его существования. Вы ничего не контролируете; дыхание принадлежит природе, оно не принадлежит вам, оно безлично. Когда вы наблюдаете этот факт, вы осуществляете випассану, прозрение. Прозрение не является чем-то возбуждающим, чарующим или неприятным. Оно естественно.

ОСОЗНАННАЯ ХОДЬБА (ДЖОНГРОМ)

Джонгром — это практика сосредоточенной ходьбы, когда вы пребываете с движением своих ног. Вы направляете внимание на движение своего тела с начала дорожки и до её конца, на поворот кругом и на положение тела, когда вы стоите на месте. Вы видите, как возникает намерение шагать обратно, потом — сам процесс ходьбы. Отмечайте середину тропы, ее конец, остановку, поворот, паузу на месте; это пункты для того, чтобы дать уму придти в себя, когда он начинает свои беспорядочные блуждания. Если вы не будете осторожны, может оказаться, что время джонгрома, вы заняты планированием революции или чего-то в этом роде! Сколько революций было задумано во время такой ходьбы?.. Поэтому вместо того, чтобы заниматься чем-нибудь подобным, мы используем это время для того, чтобы сосредотачиваться на том, что в действительности происходит. Это не какие-то фантастические ощущения; они настолько обычны, что мы по-настоящему их не замечаем. Так что обратите внимание на то, что для подлинного осознавания подобных явлений требуется некоторое усилие.

И вот, когда ваш ум где-то блуждает, когда вы обнаруживаете, что, находясь посредине тропы для джонгрома, вы очутились где-нибудь в Индии, немедленно распознайте это: «О! Вот как…». В это мгновение вы бодрствуете. Вы опомнились, так что вновь утвердите ум на том, что действительно происходит, на своём теле, которое идёт с этого места к тому. Это воспитание терпения, потому что ум постоянно блуждает там и сям. Если в прошлом во время медитации при ходьбе у вас возникали мгновения блаженства, и вы думаете: «На последнем ритрите я делал джонгром и действительно ощущал свое тело, шагая по тропинке. Я чувствовал, что нет никакой самости, и это чувство было блаженным… О, если бы я смог опять добиться этого!..», — отметьте это желание достичь чего-то, соответствующего воспоминанию о каком-то счастливом моменте в прошлом. Отметьте это, как обусловлен-

ное состояние, как препятствие. Оставьте полностью такое желание; не имеет значения, вырастет ли из него мгновенье блаженства. Просто один шаг — и следующий шаг; вот и всё, что нужно: отпустить, довольствоваться очень немногим, а не стремиться к достижению какого-то блаженства, которое вы, возможно, когда-то испытали, практикуя эту медитацию. Чем больше вы стараетесь, тем более несчастным становится ваш ум, потому что вы следуете желанию получить некоторое приятное переживание, соответствующее какому-то воспоминанию. Будьте довольны тем, как обстоит дело сейчас, каким бы ни было нынешнее положение. Пребывайте в мире с тем, что происходит в данный момент, а не мечитесь из стороны в сторону в попытках что-то немедленно сделать, придти в какое-то желаемое вами состояние.

Один шаг за раз — и обратите внимание на то, какой мирной оказывается медитация при ходьбе, когда все, что вам нужно сделать, — это пребывать вместе с этим самым одним шагом. Но если вы думаете, что при помощи этой практики ходьбы вам надо выработать самадхи, если ваш ум носится по сторонам, что тогда происходит? «Я не в состоянии выдержать эту медитацию при ходьбе; я не получаю от неё мира; я занимаюсь практикой, стараюсь приобрести чувство ходьбы без того, кто шагает, а мой ум блуждает по сторонам». Так происходит потому, что вы не понимаете, как надо заниматься практикой: ваш ум придумывает себе идеал, стараясь приобрести нечто, а не просто быть. Когда вы шагаете, все что вам нужно делать, — это шагать. Один шаг, еще один — так просто… Но ведь это нелегко, не правда ли? Ум уносится в сторону, старается сообразить, что вам нужно делать, что у вас не в порядке, и почему оно не в порядке.

А чем мы занимаемся в монастыре: утром мы встаём, совершаем пуджу, медитируем, сидим, убираем монастырь, готовим еду, сидим, встаём, ходим, работаем; что бы ни происходило, просто принимай все происходящее, одну вещь за раз. Итак, быть с явлениями так, как они есть — это непривязанность, которая приносит мир и спокойствие. Жизнь меняется, и мы можем наблюдать её изменения; мы можем приспособиться к изменчивости чувственного мира, каким бы он ни был. Будет ли он приятным или неприятным, — мы всегда можем терпеть и ладить с жизнью, что бы с нами ни случилось! Если мы постигаем истину, мы осуществляем внутренний мир.

ДОБРОТА (МЕТТА)

В английском языке слово «любить» часто относится к «чему-то, что мне нравится», например: «я люблю пареный рис», «я люблю сладкое манго». В действительности мы хотим сказать, что этот предмет нам нравится. Когда нам нечто нравится, мы привязаны к этому предмету, как это бывает в случае какой-нибудь пищи, которая нам по-настоящему приятна, которую мы съедаем с удовольствием. Мы не «любим» эту пищу.

Метта означает, что вы любите своего врага; но это не значит, что ваш враг вам нравится. Если какие-то люди хотят вас убить, и вы говорите: «Они мне нравятся!», — это глупо. Но мы можем любить их, что означает, что мы способны воздерживаться от неприятных мыслей и мстительности, от любого желания повредить им или уничтожить их. Даже несмотря на то, что они могут вам не понравиться, — ведь это несчастные, жалкие люди, — вы всё же можете проявлять по отношению к ним доброту, великодушие и милосердие. Если бы в эту комнату вошёл какой-то грязный и неприятный, уродливый и больной пьяница, в котором нет ничего привлекательного, было бы смешно говорить: «Этот человек мне нравится». Однако мы можем любить его, не погрязнув в отвращении, не будучи захваченными своей реакцией на его неприятную внешность.

Именно это мы подразумеваем под меттой.

Иногда в нас есть такие черты, которые нам самим не нравятся; но метта означает — не быть захваченными своими мыслями, взглядами, проблемами, размышлениями и чувствами своего ума. Поэтому метта становится непосредственной практикой большой внимательности. Быть внимательными означает проявлять метту к страху, скрывающемуся в нашем уме, к гневу, к ревности. Метта означает не создавать проблем вокруг существующих условий, а дать им возможность прекратиться, угаснуть. Например, когда у вас в уме возникает страх, вы можете проявить к нему

метту: это значит, что вы не порождаете к нему отвращения, а способны просто принять его присутствие и дать ему возможность прекратиться. Вы можете также свести страх до минимума, признав, что этот страх — того же рода, что и страх, присущий всем живым существам, в том числе и животным. Это не мой страх, не личный страх; этот страх безличен. Мы начинаем чувствовать сострадание к другим существам, когда понимаем то страдание, котрое заключается в реагировании на страх в нашей собственной жизни: это — боль, например, физическая боль от удара, когда кто-то вас толкнул. Боль подобного рода — точно такая же боль, какую чувствует собака, когда её пинают ногой; поэтому вы можете испытывать метту к боли, что означает доброту, терпение, свободное от отвращения. Мы можем работать с меттой изнутри, применяя ее ко всем своим эмоциональным проблемам. Вы думаете: «Я хочу избавиться от этого чувства, как оно ужасно!» Но разве это не будет отсутствием метты по отношению к самим себе? Распознайте же это желание — «избавиться»! Не пребывайте в неприязни к существующим эмоциональным условиям. Вам не нужно притворяться, что вы оправдываете свои ошибки; вы не думаете: «Мне нравятся мои ошибки». Некоторые люди настолько глупы, что говорят: «Мои недостатки делают меня интересным; я — очаровательная личность благодаря своим слабостям». Метта заключается не в том, чтобы создавать себе условия, заставляющие верить, что вам нравится нечто, вам неприятное. Метта просто означает — не пребывать в состоянии неприязни. Легко испытывать метту по отношению к чему-то, что вам нравится, скажем, к прелестным малышам, к людям приятной наружности с хорошими манерами, к щенкам и котятам, красивым цветам; мы можем проявлять метту и к самим себе, когда хорошо себя чувствуем: «Сегодня я доволен собой». Когда дела идут хорошо, легко испытывать добрые чувства к тому, что хорошо, приятно и красиво. Вот тут-то мы можем потеряться. Метта — это не просто благие пожелания, приятные переживания и возвышенные мысли; метта всегда весьма практична.

Если вы очень идеалистичны и кого-то ненавидите, тогда вы чувствуете: «Мне не следует ненавидеть кого бы то ни было. Буддисты должны проявлять метту ко всем живым существам. Мне нужно любить каждого

человека. Если я хороший буддист, я должен относиться ко всем с приязнью». Все эти размышления — плод оторванного от действительности идеализма. Проявляйте метту к неприязни, которую вы чувствуете, к мелочности ума, к ревности, к зависти — это значит мирно сосуществовать, не создавать проблем и затруднений из тех тягот, которые возникают в нашей жизни, в нашем уме и теле.

В Лондоне, спускаясь в метро, я обычно сильно расстраивался. Я ненавидел его, ненавидел эти отвратительные подземные станции с рекламными плакатами и огромными толпами людей в грязных омерзительных поездах, которые с ревом проносятся по туннелям. Я чувствовал полное отсутствие метты, т.е. терпеливой доброты; я был погружён в неприязнь; и тогда я решил заняться практикой терпеливой доброты во время поездок по лондонскому метро. И тогда я начал чувствовать в этих случаях подлинное удовольствие вместо того, чтобы негодовать, начал испытывать добрые чувства к находящимся там людям. Всякое отвращение и недовольство исчезло — совершенно.

Когда вы чувствуете неприязнь к кому-то, вы можете отметить склонность добавлять к этому чувству следующие рассуждения: «Он сделал то-то и то-то; он ведет себя так-то, а ему не следовало бы так себя вести». Но вот в случае, если вам кто-то по-настоящему нравится, вы говорите: «Ему можно сделать то-то и то-то, ведь это — хороший и добрый человек». Если же кто-то говорит, что этот человек в действительности нехорош, вы сердитесь. Если вы ненавидите кого-то, а другой хвалит этого человека, вы также сердитесь; вы не хотите и слушать о том, как хорош ваш враг. Когда вы полны гнева, вы не в состоянии представить себе, чтобы ненавистный вам человек мог обладать какими-то добродетельными качествами; а даже если это и так, вы никогда не можете вспомнить хотя бы одно из них; вы способны припомнить лишь плохое. Когда же вам кто-то нравится, даже его недостатки могут казаться вам милыми — «безвредными, незначительными недостатками».

Поэтому распознавайте подобный подход в вашем собственном опыте; наблюдайте силу приязни и неприязни. Метта, или терпеливая доброта, — это весьма полезное и действенное орудие, когда мы имеем дело со

всеми ничтожными мелочами, которые ум возводит вокруг неприятных переживаний. Метта также оказывается весьма полезным методом для тех, чей ум склонен к анализу и критике. Они способны видеть во всём только недостатки, но никогда не смотрят на самих себя, а видят только то, что происходит «вовне».

Сейчас весьма обычными стали постоянные жалобы на погоду или на правительство. Личное высокомерие порождает эти и впрямь отталкивающие комментарии ко всему происходящему; или вы начинаете говорить о ком-то отсутствующем, буквально разрывая его на части, — вполне разумно и объективно. Вы так аналитичны; вы в точности знаете, в чём нуждается этот человек, знаете, что он должен делать, а чего не должен, почему его дела обстоят так и не иначе. Иметь такой острый критичный ум и знать, что следует делать каждому, — это факт весьма впечатляющий. Разумеется, вы говорите: «На самом деле я гораздо лучше, чем они».

Но речь не идет о том, чтобы закрывать глаза на недостатки и изъяны во всём окружающем. Вы просто мирно сосуществуете с ними. Вы не требуете, чтобы всё шло по-иному. Таким образом, метта иногда требует от нас, чтобы мы не обращали внимания на собственные недостатки и на недостатки другого человека; это не означает, что вы ничего этого не замечаете; просто вы не создаёте вокруг них никаких проблем. Вы прекращаете подобные слабости, будучи добрыми и терпеливыми и мирно сосуществуя с ними.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ОБЫДЕННОМУ

Итак, в течение следующего часа мы займёмся практикой ходьбы, используя движение в качестве объекта сосредоточения и направляя внимание на движение ног и их давление на почву, когда вы ставите ступни на землю. Для этого вы также можете пользоваться мантрой «буддхо» — «буд…» для правой ноги, «…дхо» — для левой — и так на протяжении всей тропинки. Посмотрите, способны ли вы целиком пребывать с ощущенем ходьбы от начала тропинки для джонгрома до её конца, можете ли сохранять полную бдительность. Идите обычным шагом; а затем вы сможете, смотря по обстоятельствам, замедлить его или ускорить. Найдите обычный для вас шаг, потому что наша медитация вращается вокруг повседневных явлений, а не каких-то особых. Мы используем для медитации обычное дыхание, а не какую-то особую «дыхательную практику», сидячую позу, а не стойку на голове, обычный шаг, а не стремительный бег, не бег трусцой, не нарочито медленное ковыляние — мы просто шагаем без напряжения. Мы мы практикуем в пределах того, что является самым обычным, — обычным для нас, потому что мы принимаем это как нечто само собой разумеющееся. Но теперь мы обращаем своё внимание на все те явления, которые считали само собой разумеющимися и которые никогда не замечали — как, например, наш собственный ум и тело. Даже врачи, изучившие физиологию и анатомию, не пребывают по-настоящему вместе со своими телами. Они рождены со своими телами, спят с ними, стареют с ними, им приходится жить с ними, питать их, действовать с их помощью, — а всё-таки они будут говорить вам о печени, как если бы она была нарисована на какой-нибудь схеме. Ведь легче смотреть на печень на схеме, чем осознавать собственную печень, не правда ли? Поэтому мы смотрим на мир, словно каким-то образом не являемся его частью; мы упускаем из виду самое обычное и самое повседневное, потому что постоянно смотрим на то, что является необычным.

Вот телевидение необычно. Там нам могут показывать всевозможные фантастические, приключенческие, романтические истории. Это словно чудо; а потому на этом легко сосредотачиваться; телек может вас просто загипнотизировать. Точно также, когда с телом происходит что-то необычное, скажем, кода оно очень постареет или сильно занеможет, когда у нас что-то болит, когда тело испытывает экстаз, когда по нему бегут какие-нибудь прекрасные ощущения, — это мы замечаем! Но вот простое давление правой ступни на почву, простое дыхательное движение, простое ощущение тела, когда вы всего лишь сидите на стуле, и нет никаких необычайных ощущений, — вот к осознанию чего мы теперь пробуждаемся. Мы обращаем внимание на то, каковы явления в нашей повседневной жизни.

Попадая в крайние или необычные ситуации, мы обнаруживаем, что вполне способны с ними справиться. Часто пацифистам и лицам, отказывающимся от военной службы, задают известный вопрос: «Вы не верите в насилие; но что вы будете делать, если какой-нибудь маньяк набросится на вашу мать?» Я думаю, что здесь такой случай, по поводу которого большинству из нас никогда не приходилось чересчур беспокоиться! Такие происшествия не каждый день случаются в нашей обыденной жизни. Но если уж такая крайняя ситуация действительно возникнет, я уверен, что мы предпримем что-нибудь надлежащее. Даже самый недалекий человек сможет быть внимательным в крайних ситуациях. А вот в обыденной жизни, где нет никаких крайностей, когда мы просто сидим, мы можем позволить себе быть недалекими, не правда ли? В своде правил Патимоккхи говорится, что мы, монахи, не должны никого бить. И вот я сижу здесь в тревоге о том, что мне делать, если какой-нибудь маньяк нападёт на мою мать. Я сам же создал огромную моральную проблему, находясь в совершенно обычной ситуации, когда сам я сижу здесь, а моей матери даже и нет здесь. Все эти годы для жизни моей матери не существовало ни малейшей угрозы со стороны маньяков (другое дело — калифорнийские автомобилисты!). Мы легко сможем разрешить серьезные моральные проблемы соответственно времени и месту, если сейчас будем внимательны к этому времени и к этому месту.

Итак, мы обращаем внимание на повседневные стороны нашего человеческого существования — на дыхание, на ходьбу от одного конца тропинки до другого, на чувство удовольствия и боли. По мере того, как мы продолжаем практику в ритрите, мы исследуем абсолютно все, все наблюдаем и познаём таким, каково оно есть. Это наша практика випассаны — знать явления такими, каковы они есть, а не в согласии с какой-нибудь теорией или с какими-нибудь априорными предпосылками.

ПРИСЛУШАТЬСЯ К МЫСЛИ

Раскрывая ум, или «отпуская», мы устремляем внимание на одну точку и просто смотрим, становимся безмолвными свидетелями, осознающими все то, что приходит и уходит. Практикуя эту медитацию випассаны (прозрения), мы наблюдаем психические и физические явления со стороны их трех отличительных характеристик: это аничча, или изменчивость, дуккха, или неудовлетворительность, и анатта, безличность. Мы избавляем ум от необходимости что-то слепо подавлять; поэтому, если мы оказываемся одержимы какими-либо тривиальными мыслями, страхами, сомнениями, тревогами или гневом, нам нет надобности анализировать это состояние. Нам нет нужды выяснять, почему оно у нас появилось; нужно просто сделать его полностью осознанным.

Если вы действительно чего-то боитесь, бойтесь осознанно. Не отскакивайте сразу же от этого предмета, а заметьте свою склонность, свое старание избавиться от данного факта. Полностью обратите свой ум на то, чего вы боитесь, обдумайте предмет вполне сознательно и прислушайтесь к своему мышлению; не для того, чтобы анализировать, а чтобы страх пришел к своему абсурдному концу, где он становится настолько забавным, что вы можете начать над ним смеяться. Прислушайтесь к своему желанию, к этому безумному «я», которое кричит: «Хочу то, хочу сё; мне нужно это… не знаю, что я сделаю, если не получу этого; и еще вот это тоже хочу…». Иногда ум может просто вопить: «Хочу!» — и вы можете вслушаться в его крик.

Я читал о психологических тренингах, где вы орете друг на друга, выговаривая всё, что скрывали, что подавляли в своем уме: да, это своеобразный катарсис; но ему недостаёт разумного размышления, недостает уменья прислушаться к этим воплям как к некоторому обусловленному состоянию, а не к своего рода способу «отпустить себя», высказать то, что

человек в действительности думает. Здесь отсутствует та твёрдость ума, которая согласна терпеть самые ужасные мысли. Таким образом, мы не верим, что эти проблемы являются личными; вместо этого мы доводим страх и гнев в своем уме до полного абсурда, до той точки, где они видятся просто как естественный ход наших мыслей. Мы сознательно думаем обо всём том, о чем боимся думать, не просто думаем из слепоты, а по-настоящему наблюдаем, прислушиваемся к ним скорее как к обусловленным состояниям ума, нежели как к личным неудачам или проблемам.

Так что теперь, в этой практике, мы начинаем отпускать явления. Нам не нужно далеко ходить в поисках чего-то особенного; но когда различные явления, которыми, как вы чувствуете, вы одержимы, все возникают и возникают, когда они беспокоят вас, и вы стараетесь от них избавиться, то обратите на них свой ум, даже еще более тщательно, чем обычно.

Сознательно обдумывайте их, слушайте, как вы слушали бы какого-нибудь человека по ту сторону ограды, какую-нибудь старую сплетницу и грубиянку: «Вот, мы сделали то-то и то-то, а потом то-то и то-то» — продолжает тарахтеть эта старая дама! — Так вот, в своей практике просто слушайте эти слова, как вы слушаете какой-то чужой голос, не осуждайте его, не говорите: «Нет, нет, я надеюсь, что это — не я, что это не моя истинная природа»; не старайтесь заткнуть рот старой даме, не восклицайте: «Ах ты, чертова баба, убирайся отсюда!». Все мы склонны к этому, даже и я. Это просто естественное обусловленное состояние, не правда ли? Оно безлично. Так что эта надоедливая внутренняя склонность — «я так вкалываю, а никто никогда меня даже не поблагодарит» — представляет собой обусловленное состояние, а не что-то личное.

Иногда, когда вы чувствуете раздражение, никто не в состоянии ничего сделать правильно — даже когда кто-то делает всё как надо, всё равно всё не так! Это — ещё одно обусловленное состояние ума, это не личное.

Раздражительность ума, его недовольство представляет собой некоторое обусловленное состояние: аничча — оно изменчиво, дуккха — оно неудовлетворительно, анатта — оно безлично. Вы боитесь того, что подумают о вас, если вы опоздали: вы проспали, вы входите, а затем начинаете тревожиться о том, что подумают о вашем опоздании другие: «Они счита-

ют меня лентяем!». Тревога из-за того, что думают другие, — это обусловленное состояние ума. Или мы всегда поспеваем вовремя, а кто-то другой опаздывает, и мы думаем: «Они всегда опаздывают, неужели они не в состоянии когда-нибудь прийти вовремя!» И это также — ещё одно обусловленное состояние ума.

Я полностью обращаю свою осознанность на эти тривиальные предметы, которые вы, вследствие их тривиальности, можете просто отбросить в сторону: ведь мы не хотим беспокоиться по поводу мелочей жизни; но когда мы не беспокоимся, тогда всё это оказывается подавленным, а потому становится проблемой. Мы начинаем чувствовать озабоченность, чувствовать неприязнь к самим себе или к другим людям, ощущаем подавленность; все проистекает из нашего отказа дать возможность обусловленным состояниям, разным мелочам или всяким ужасам стать осознанными.

Есть еще и такое состояние ума, как сомнение, когда ум никогда не знает наверное, что ему делать; налицо страх и сомнения, неуверенность и колебания. Сознательно обратите свой ум на это состояние постоянной неуверенности, чтобы просто расслабиться в том состоянии ума, когда он не хватается ни за какой определенный предмет. «Что мне делать — остаться или идти? сделать то или это? что нужно выполнять — анапанасати или випассану?». Посмотрите на это. Задавайте себе вопросы, на которые нельзя дать ответа, такие как: «Кто я такой?». Заметьте это пустое пространство, которое присутствует в вашем уме, прежде чем вы подумаете: «Кто?» — просто будьте бдительны, просто закройте глаза и перед тем, как подумать: «кто?», — просто взгляните: ум совершенно пуст, не правда ли? Затем: «Кто-я-такой?» — и пространство после вопросительного знака. Эта мысль приходит из пустоты и в нее уходит, не так ли? Когда вы охвачены привычным процессом мышления, разве вы в состоянии увидеть возникновение мысли? Вы не можете это сделать; вы способны лишь уловить мысль уже после того, как осознаете, что нечто подумали; поэтому начните думать сознательно — и уловите начало мысли до того, как действительно станете её продумывать. Возьмите какую-нибудь преднамеренную мысль, например, мысль: «Кто такой Будда?». Сознательно

подумайте об этом, так, чтобы увидеть начало мысли, её формирование, а также её конец и окружающее её пространство. Вы смотрите на мысль и понятие в некой перспективе, а не просто реагируете на них.

Скажем, вы на кого-то рассердились. Вы думаете: «Вот что он сказал; он сказал то-то и то-то, а потом сделал то-то и то-то; и это было неправильно; он сделал всё это неверно, он так эгоистичен… а ещё я помню, что он сделал такому-то человеку, а затем…». Одно тянется за другим, не правда ли? Вы просто охвачены мотивированными неприязнью мыслями, следующими одна за другой.

Поэтому вместо того, чтобы оставаться просто захваченными всем этим потоком ассоциативного мышления и понятий, сознательно подумайте: «Это — самый эгоистичный человек, которого я когда-либо встречал!». А затем — конец, пустота. «Это гнилой человек, грязная крыса, он сделал вот это и вот то» — и вы сможете увидеть, что всё это действительно смешно, не правда ли? Когда я впервые отправился в Ват Па Понг, я, бывало, испытывал сильнейший гнев; во мне временами так и кипела неприязнь. Иногда я просто чувствовал себя полностью опустошенным, потому что никогда не знал, что происходит в действительности, и мне не хотелось приспосабливаться к действительности в такой значительной степени, как это приходилось делать. Я просто кипел от злости. Аджан Ча продолжал свои поучения — он мог вести беседу на лаосском языке продолжительностью в два часа, — а у меня ужасно болели колени. И вот появлялись такие мысли: «Да что ж он никак не закончит? Я думал, что Дхамма очень проста; почему же ему нужны целых два часа, чтобы что-то сказать?». Я относился к каждому человеку весьма критически, а затем начинал размышлять над этим и прислушиваться к самому себе, начинал сердиться, оставаясь критичным, отталкивающим, неприязненным: «Не хочу этого, не хочу того; мне не нравится это; не понимаю, зачем мне надо сидеть здесь; не хочу заниматься этими глупостями, не знаю…» и так далее, и тому подобное. И я продолжал думать: «Разве тот, кто это говорит, — такая уж прекрасная личность? Разве это то, на что ты хочешь быть похожим? Разве это существо, которое всегда жалуется и критикует, всегда находит ошибки, — разве ты хочешь быть таким?». «Нет, таким я быть не хочу!»

Но для того, чтобы действительно всё это увидеть, мне нужно было вполне всё это осознать, а не просто уверовать. Внутренне я чувствовал себя весьма праведным; а когда вы ощущаете в себе праведное негодование, когда чувствуете, что «все они» неправы, тогда вы легко можете поверить мыслям такого рода: «Я не вижу в этом никакой необходимости, в конце концов, Будда ведь сказал… уж Будда-то никогда бы не позволил этого, а я знаю буддизм!». Приведите это в осознанный вид, чтобы вы могли увидеть эти мысли, привести их к абсурду; и тогда у вас будет определенная перспектива, чтобы видеть их, и дело станет просто смешным. Вы сможете увидеть, в чём заключается вся комедия! Мы принимаем себя чересчур всерьёз: «Я — такая важная личность; моя жизнь ужасно важна, так что я должен в любое мгновенье относиться к ней чрезвычайно серьезно. Мои проблемы так важны, так ужасно важны; мне нужно тратить столько времени на свои проблемы, потому что они чрезвычайно важны!». Мы в каком-то смысле считаем себя очень важными существами, так что думайте об этом, думайте сознательно: «Я — Весьма Важная Личность, мои проблемы очень важны и серьёзны».

Когда вы размышляете таким образом, это звучит глупо и забавно, потому что на самом деле вы понимаете, что вовсе не являетесь ужасно важным и никто из нас не важен; и проблемы, которые мы создаём из жизни, — это тривиальные проблемы. Некоторые люди могут разрушить всю свою жизнь, создавая бесконечные проблемы, к которым относятся со всей серьёзностью.

Если вы считаете себя какой-то серьезной и важной личностью, тогда всякие мелочи и глупости нежеланны для вас. Если вы хотите быть хорошей, святой личностью, то неблагие состояния ума — это явления, которые вам приходится вытеснять из сознания. Если вы хотите быть любящим и великодушным существом, то любое проявление низости, ревности или язвительности оказывается чем-то таким, что вам нужно подавить или уничтожить в собственном уме. Поэтому подумайте над тем, кем вы боялись бы стать в своей жизни; понаблюдайте над этим.

Признайтесь себе: «Я хочу быть тираном, хочу быть наркодилером, хочу быть членом мафии; я хочу…» Да кем угодно! Нас интересуют не те

или иные качества того, что нам хочется, сейчас нас интересует только та его характерная особенность, что в нём налицо непостоянство, что оно неудовлетворительно, что в нём отсутствует то содержание, которое могло бы когда-либо вас удовлетворить. Оно приходит и уходит; и оно безлично!

ПРЕПЯТСТВИЯ И ИХ ПРЕКРАЩЕНИЕ

По мере того, как мы прислушиваемся к своей внутренней жизни, мы начинаем улавливать шепот вины, раскаяния и желания, ревности и страха, жажды и алчности. Порой вы можете услышать, как наша жажда говорит: «Я хочу, мне нужно, мне необходимо, хочу, хочу!..». Иногда у нее даже нет никакого объекта. Вы можете просто ощутить вожделение без всякого объекта, так что сами отыскиваете для него объект. Это — желание что-то получить: «Я чего-то хочу, мне чего-то хочется! Мне что-то нужно, я хочу…». Вы можете услышать это, если прислушаетесь к своему уму. Обычно мы находим для своей жажды какой-нибудь объект, например, секс; или мы можем проводить время, фантазируя на эту тему.

Жажда может вылиться в поиски какой-нибудь еды, или вообще какого-нибудь предмета, чтобы поглотиться им, чтобы чем-то стать, с чем-то объединиться. Жажда всегда начеку, она постоянно что-то выискивает. Это может быть какой-то привлекательный предмет, разрешенный для монахов, например, красивая ряса, чаша для подаяния или какая-нибудь вкусная пища. Вы можете увидеть свою склонность пожелать этот предает, коснуться его, попробовать и как-нибудь заполучить его, овладеть им, захватить, присвоить, как-то употребить. Это и есть жажда, та естественная сила, которую мы должны распознать; не для того, чтобы осудить ее и сказать: «Я — ужасная личность, потому что во мне действует жажда», — потому что это будет ещё одним подкреплением «эго», не правда ли? Можно подумать, что жажда нам не свойственна, как будто существует хоть один человек, который никогда ничего не желал! Это — обусловленные явления, свойственные нашей природе, которые мы должны распознать и увидеть; и не через осуждение, а через понимание. Итак, мы приходим к подлинному пониманию движений своего ума — движений жажды, алчности, искания чего-то, — и желания-от- чего-то-избавиться.

Вы можете стать свидетелями также и этого желания — желания избавиться от чего-то, что вы имеете, или от какой-то ситуации, или от самой боли. «Я хочу избавиться от этой испытываемой мной боли, хочу избавиться от своих слабостей, от тупости, от своего беспокойства, от жажды; от всего, что раздражает меня. Зачем Бог создал этих комаров?»

Чувственное желание — это первое из препятствий, нивараn. Вторым оказывается неприязнь; ваш ум осаждают нежелания, мелкие раздражения и возмущения; тогда вы прилагаете старания и уничтожаете их. Таким образом, данное состояние будет помехой, препятствием для вашего умственного зрения. Я не говорю, что мы должны стараться избавиться от этого препятствия, ибо такое желание опять-таки будет неприязнью; но нужно знать его, знать его силу, понимать его, когда вы его переживаете. Тогда вы распознаёте желание избавиться от каких-то явлений в самих себе, желание избавиться от каких-то окружающих вас явлений, желание не быть здесь, не быть живым, более не существовать. Не потому ли мы любим спать? Ведь тогда мы можем некоторое время не существовать. Когда наше сознание пребывает в состоянии сна, мы не существуем, потому что тогда мы больше не ощущаем себя в живых. Это уничтожение. Поэтому некоторые люди любят много спать, так как жизнь для них слишком болезненна, слишком утомительна, слишком неприятна.

Мы ощущаем подавленность, мы полны сомнения и отчаянья, а потому склонны искать убежища в сне, стараемся уничтожить свои проблемы, вытеснить их из сознания.

Третье препятствие — сонливость, бездеятельность, вялость, медлительность, оцепенение, безразличие; мы склонны реагировать на это препятствие с неприязнью. Но и это также можно понять. Можно познать вялость — тяжесть тела и ума, медленные, неохотные движения. Будьте свидетелями своей неприязни к этому состоянию, отмечайте желание избавиться от него. Вы наблюдаете чувство вялости в своем теле и уме. Даже знание вялости изменчиво, неудовлетворительно, безлично (аничча, дуккха, анатта).

Беспокойство — противоположность вялости; таково четвёртое препятствие. Вы совсем не вялы, не сонливы, но беспокойны, нервны, озабо-

чены, напряжены. Опять же, это состояние может не иметь какого-то конкретного объекта. В отличие от чувства сонливости беспокойство сильнее охватывает нас. Вам хочется что-то делать, побежать сюда… сделать это, сделать то… поговорить, пройтись, пробежаться. А если вам приходится немного посидеть спокойно, когда вы испытываете беспокойство, вы чувствуете себя как бы за оградой, в какой-то клетке; и всё, о чём вы можете мечтать, — это прыгнуть, убежать, что-то сделать. Поэтому вы можете быть свидетелем и этого состояния, особенно когда вы ограничены какой-то внешней формой, где не можете просто следовать своему беспокойству. Монашеские одежды не располагают к лазанью по деревьям и качанью на ветках. Нам нельзя действовать, исходя из этой мечущейся склонности, поэтому приходится ограничиваться наблюдением.

Сомнение — это пятое препятствие. Иногда наши сомнения могут казаться очень важными, и мы любим придавать им большое значение. Это состояние таково, что вводит нас в глубокое заблуждение, потому что оно представляется нам столь существенным: «Некоторые сомнения действительно тривиальны, да, но вот это — Важное Сомнение. Мне нужно знать ответ, нужно быть уверенным, надо знать определенно, что делать — это или то! Правильно ли я это делаю? Пойти туда или побыть здесь ещё немного? Не трачу ли я время понапрасну? Не провожу ли я свою жизнь впустую? Правильный ли путь — буддизм? Или нет? А вдруг это ошибочная религия!». Таково сомнение. Вы можете потратить остаток своей жизни, беспокоясь, делать вам то или это; но одно вы можете узнать: сомнение представляет собой обусловленное состояние ума.

Иногда оно бывает весьма тонким и запутанным. В нашем положении «того, кто знает», мы знаем, что сомнение есть сомнение. Будь оно важным или тривиальным, — это всего лишь сомнение; вот и всё. «Оставаться здесь или уйти куда-нибудь в другое место?». Это сомнение. «Когда мне постирать одежду — сегодня или завтра?». Вот сомнение. Не особо важное; но затем появляются и важные сомнения: «Достиг ли я уже вступления в поток? И вообще, что такое «вступивший в поток»? Архат ли аджан Сумедхо? А существуют ли вообще Архаты в наше время?». И тут приходят последователи других религий; они заявляют: «Ваша религия

ошибочна, а наша правильна». Тогда вы думаете: «Может быть, они правы! Может быть, мы заблуждаемся!..». То, что мы действительно можем узнать, — это наличие сомнения. Это и есть «быть тем, кто знает», знать то, что мы можем знать, знать своё незнание.

Даже когда вы чего-то не знаете, если вы осознаёте этот факт своего незнания, тогда сама эта осознаность будет знанием.

Это и значит «быть знающим», знающим то, что мы можем знать.

Пять Препятствий — это ваши учителя, хотя они и не похожи на вдохновляющих, сияющих гуру из книжки с картинками. Они могут быть достаточно тривиальными, мелкими, глупыми, надоедливыми, навязчивыми; они всё время толкают нас, колотят, сбивают с ног, пока мы не уделим им должного внимания и понимания, пока они не перестанут быть проблемами. Вот почему нам нужно быть очень терпеливыми; нам необходимо собрать в кулак все наше терпение — и смирение, чтобы чему-нибудь научиться от этих пяти учителей.

А чему же мы учимся? Тому, что они являют собой всего лишь обусловленные состояния ума; они возникают и исчезают; они неудовлетворительны, они безличны. Иногда жизнь посылает нам крайне важные послания; мы склонны верить этим посланиям; но вот что мы можем знать: все они являют собой изменчивые обусловленные явления; и если мы терпеливо их перенесём, обстоятельства сами по себе автоматически изменятся; и мы обладаем открытостью и ясностью ума, чтобы действовать спонтанно, а не реагировать на условия. Когда вы внимательны, когда ваше внимание полностью открыто и обнажено, обстоятельства текут своим чередом; вам не надо избавляться от них, потому что всё, что начинается, приходит к концу. Нет ничего такого, от чего надо избавляться; вам нужно просто быть терпеливыми и позволить обстоятельствам идти естественным курсом к своему прекращению.

А когда вы терпеливы и позволяете явлениям прекращаться, тогда вы начинаете познавать само прекращение — тишину, пустоту, ясность; ум очищается, наступает тишина. Ум по-прежнему вибрирует; он не забывчив, не подавлен, не спит; но вы способны услышать молчание ума.

Дать возможность наступить прекращению — это значит, что нам нужно быть очень добрыми, мягкими и терпеливыми, смиренными, не принимать ни в чём чью-то сторону — ни сторону хорошего, ни сторону дурного, ни сторону удовольствия, ни сторону страдания. Мягкое признание позволяет вещам изменяться в соответствии с их природой, без вмешательства. Поэтому тогда мы научаемся отворачиваться от стремления погрузиться в объекты чувств. Мы обретаем умиротворение в пустоте ума, в его ясности, в его безмолвии.

ПУСТОТА И ФОРМА

Когда ваш ум спокоен, прислушайтесь, и вы сможете уловить в своем уме этот вибрирующий звук — «голос безмолвия». Что это такое? Звук внутри уха или внешний звук? Или это звук ума? Или звук нервной системы? Или чего-то еще? Чем бы он ни был, он всегда налицо, и им можно воспользоваться в медитации, направив свое внимание к этому звуку.

Узнавая, что всё возникающее исчезает, мы начинаем смотреть на то, что не возникает, не исчезает и всегда здесь. Если вы пытаетесь думать об этом звуке, подыскивать для него название, требовать от него помощи в достижении чего-то, тогда, конечно, вы пользуетесь им неправильно.

Это просто точка отсчёта, с которой вы сообразуетесь, достигнув пределов ума; это конец ума, насколько мы в состоянии его наблюдать. Поэтому вы можете начинать наблюдение, исходя из этой точки отсчета. Вы можете думать и всё-таки слышать этот звук (т.е. когда вы сознательно думаете); но когда вы захвачены мыслями, вы забываете о нем, более не слышите его. Поэтому если вы затерялись в своих мыслях, то, как только осознаете, что вы снова думаете, обратитесь к этому звуку, слушайте его в течение долгого времени. Там, где раньше вас увлекали эмоции, навязчивые состояния или возникающие препятствия, вы теперь сможете практиковать, осторожно и очень терпеливо размышляя о каком-то конкретном состоянии ума как об аничче, дуккхе и анатте — и затем отпуская его. Это осторожное, тонкое освобождение; вы не отталкиваете от себя с шумом и грохотом те или иные состояния; поэтому ваше отношение, ваше правильное понимание важнее, чем всё остальное. Не делайте чего- то особенного из этого звука молчания. Люди приходят в возбуждение, полагая, что они чего-то достигли или нечто открыли; но такое отношение — это само по себе ещё одно обусловленное явление, которое вы создаете вокруг тишины. Это очень трезвая практика, она не возбуждает;

пользуйтесь ею искусно и осторожно для того, чтобы отпустить, а не для того, чтобы цепляться за мнение о каком-то своём достижении! Что препятствует практикующему продвигаться в его медитации, так это мнение о том, что благодаря ей он чего-то достигает!

Итак, вы можете размышлять о состояниях тела и ума и сосредотачиваться на них. Вы можете пройтись своим вниманием по всему телу, распознавая различные ощущения, такие как дрожь в руках или ногах; или вы можете сосредоточиться на любой отдельной точке своего тела. Почувствуйте ощущение языка во рту, когда он касается нёба, или ощущение верхней губы, касающейся нижней; или просто направьте осознанность на ощущение влажности во рту или давления одежды на ваше тело — просто эти тонкие ощущения, которые мы не даём себе труда замечать. Останавливаясь на этих тонких физических ощущениях, сосредотачивайтесь на них, и ваше тело освободится от напряжения. Человеческому телу нравится, когда его замечают. Оно чувствует, когда на нем сосредотачиваются мягко и с миром; но если вы невнимательны к нему, если ненавидите это тело, оно становится поистине совершенно невыносимым.

Помните, что нам придётся жить в этой структуре в продолжение всей оставшейся жизни. Поэтому вам лучше научиться тому, как жить в нем с хорошей установкой. Вы говорите: «О, тело не имеет значения, это просто нечто отвратительное; оно стареет, болеет, умирает. Тело не важно, важен ум». Такое отношение весьма обычно среди буддистов! Но на самом деле сосредоточение на теле требует терпения; и это нужно делать, не тщеславясь своим телом. Тщеславие — это неправильное использование человеческого тела; а эта осознанность, когда она охватывает все ваше тело, орган за органом, — искусное средство. Это не средство подкрепления чувства «я»; это просто акт доброй воли, когда вы охватываете вниманием живое тело, которое, тем не менее, не является вами.

Итак, ваша медитация сейчас направлена на пять кхандх и на пустоту ума. Исследуйте их, пока не поймёте вполне, что всё возникающее исчезает и остаётся безличным. Тогда отсутствует цепляние за что-либо, отождествляемое нами с собой, и вы свободны от этого желания знать себя

как некое постоянное качество или какую-то субстанцию. Это освобождение от рождения и смерти.

Этот путь мудрости не заключается в развитии сосредоточения, чтобы войти в некий транс, чтобы подняться ввысь, уйти от вещей. Вам нужно быть очень честными относительно своих намерений. Медитируем ли мы для того, чтобы убежать от вещей? Стараемся ли войти в такое состояние, где сможем подавить все мысли? Эта практика мудрости оказывается очень мягкой; она даёт возможность проявляться даже самым ужасным мыслям, и отпускает их. У нас имеется как бы аварийный люк, как бы предохранительный клапан, при помощи которого вы можете выпустить пар, когда давление оказывается слишком высоким. Обычно, если вы видите много сновидений, вы можете выпускать пар во время сна. Но разве благодаря этому приходит какая-либо мудрость? Будто мы — бессловесные животные; вы вырабатываете определенную привычку, затем доходите до истощения, до аварии; затем, воспрянув, вы снова что-то делаете — и снова очередная авария. Но путь, о котором мы говорим, — это тщательное исследование и понимание ограничений, налагаемых на нас условиями смертных тела и ума. И вот вы развиваете способность отвернуться от обусловленного и разрушить ваше отождествление со смертностью.

Вы прорываетесь сквозь эту иллюзию смертности — но я также не говорю вам и того, что вы представляете собой некое бессмертное создание, потому что тогда вы станете цепляться за это! «Моя истинная природа едина с окончательной, абсолютной Истиной. Я един с Господом. Моя подлинная природа — Бессмертное, вневременное, вечное блаженство». Но обратите внимание на то, что Будда воздерживался от употребления поэтических вдохновенных фраз; не то, чтобы они были ошибочны; дело в том, что мы привязываемся к ним. Мы застряли бы в этом представлении о тождестве с наивысшим, о единстве с Богом, о вечном блаженстве в Бессмертной Обители и тому подобным. Когда вы говорите о таких вещах, у вас сверкают глаза. Но гораздо более искусным будет наблюдение этой склонности к наименованию или концептуализации неконцептуализируемого, желания смочь кому-нибудь об этом рассказать или описать это — для того, чтобы почувствовать, что мы уже чего-то достигли.

Важнее наблюдать это желание, нежели следовать ему. Это не значит, что у вас вообще нет никакой реализации; дело в том, чтобы проявлять такую осторожность и такую бдительность, которые не дадут вам привязаться к этой реализации; потому что если вы к нему привяжетесь, это, разумеется, приведёт вас только к новому разочарованию.

Если вы действительно уноситесь вдаль, как только вы поймёте это, остановитесь. Разумеется, не следует накручивать в себе чувство вины, не следует разочаровываться; просто остановитесь. Успокойтесь, отпустите, отпустите это. Заметьте, что у религиозных людей бывают разные прозрения — и их глаза сверкают. Христиане-неофиты прямо-таки пылают рвением! Это также весьма впечатляет! Должен признаться, что зрелище таких сияющих лиц производит сильное впечатление. Но в буддизме подобное состояние называется «саннья-випалласа», или «безумие медитации». Когда хороший учитель видит, что вы находитесь в этом состоянии, он отсылает вас в лесную хижину и запрещает вам к кому-либо приближаться! Помню, как я прошёл через это в свой первый год в Нонг-Кхае до того, как ушёл к аджану Ча. Я думал, что достиг полного просветления, когда просто сидел в своей хижине в одиночестве. Я знал всё в мире, я всё понимал, я сиял от счастья и… но мне не с кем было поговорить. Я не умел говорить по-тайски, а потому не мог пойти к тайским монахам и надоедать им своими речами. Но вот однажды туда случайно забрел британский консул из Вьентьяна, и кто-то привёл его в мою хижину… и я набросился на него с удвоенной энергией! Он сидел в обалдевшем состоянии; как англичанин, он был чрезвычайно, чрезвычайно, чрезвычайно вежлив, и всякий раз, когда он вставал, чтобы удалиться, я не отпускал его. Я не мог остановиться; это было подобно Ниагарскому водопаду, из меня рвалась эта невероятная энергия и я сам был не в силах ее остановить. Наконец он ушел, как-то сумел вырваться; и больше я никогда его не видал. Как вы думаете, почему?!

И вот когда мы проходим через этот опыт, важно узнать его. В нём нет ничего опасного, если вы знаете, что это такое. Будьте терпеливы по отношению к нему, не верьте ему, не погружайтесь в него. Заметьте, что буддийские монахи никогда не пускаются в разговоры о том, на каком

«уровне просветления» они находятся. Об этом просто не говорят. Когда люди просят нас учить их, мы учим их не своему просветлению, а Четырём Благородным Истинам, пути, который приведёт их самих к просветлению. В наши дни есть всякие люди, провозглашающие себя просветлёнными, Буддами Меттейями, аватарами, и все они имеют множество последователей. Люди верят всему этому очень легко и охотно! Но Будда делал ударение на том, чтобы распознать явления такими, какие они есть, а не верить в то, что говорят или утверждают другие люди. Это — путь мудрости, на котором мы исследуем, изучаем границы ума. Увидьте и засвидетельствуйте: «саббе санкхара аничча», т.е. «все обусловленные явления непостоянны»; «саббе дхамма анатта», т.е. «все явления безличны».

ВНУТРЕННЯЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ

Теперь остановимся на практике внимательности. Сосредоточение — это когда вы направляете внимание на некоторый объект, удерживаете внимание на одной этой точке (например, на спокойном ритме своего обычного дыхания), пока вы сами не станете этим знаком, пока не уменьшится чувство субъекта и объекта. А при медитации випассаны внимательность — это раскрытие ума. Вы более не сосредотачиваетесь на какой-то одной точке, а интуитивно наблюдаете и отражаете появляющиеся и исчезающие обусловленные состояния и безмолвие пустого ума. Такая практика требует от нас отпустить объект; вы не держитесь за какой- либо особый объект, а наблюдаете, как исчезает всё возникающее. Это и есть медитация прозрения, или «випассана».

При помощи того, что я называю «внутренним слушаньем», вы можете услышать шумы, продолжающие звучать в уме; это — желания, страхи, явления, которые вы подавили и которым никогда не позволяли стать вполне осознанными. Но теперь, даже когда вы одержимы навязчивыми мыслями или страхами, когда в вас поднимаются эмоции, добровольно позвольте им стать осознанными, так, чтобы вы могли отпустить их и дать им возможность прекратиться. Если же ничего не приходит и не уходит, тогда просто пребывайте в пустоте, в безмолвии ума. Вы можете услышать в уме высокий звук, который всегда присутствует; это не звук внутри уха. Вы можете обращаться к нему, отпустив состояния своего ума. Но будьте честны в своих намерениях. Поэтому если вы обращаетесь к тишине, к безмолвному звуку ума, исходя из неприязни к тому или иному состоянию, это опять-таки будет подавлением, а не очищением.

Если ваши намерения ошибочны, даже несмотря на то, что вы действительно сосредотачиваетесь на пустоте, вы не получите хорошего результата, потому что пошли по неправильному пути. Вы не размышляли

о явлениях с мудростью, вы ничего не отпустили; вы просто с неприязнью отворачиваетесь, просто говорите: «Я не хочу этого видеть», — и потому отворачиваетесь. Так вот, эта практика — терпеливая практика; она охотно переносит то, что кажется непереносимым. Это — внутренняя бдительность, наблюдение, слушание, даже экспериментирование. Что важно в этой практике — это правильное понимание, а не пустота, не форма, не что-нибудь подобное. Правильное понимание приходит благодаря размышлению над тем, что всё возникающее исчезает, что даже пустота безлична. Если вы провозгласили себя человеком, реализовавшим понимание пустоты, как будто вы чего-то достигли, разве само по себе это уже не ошибочное намерение? Считая себя человеком, чего-то достигшим или что-то реализовавшим на личном уровне, вы исходите из чувства самости. Поэтому мы ни на что не претендуем. Если в вас сидит нечто с какими-то притязаниями, просто наблюдайте этот факт как состояние ума.

Звук безмолвия всегда присутствует, так что вы можете воспользоваться им как указателем, но не как самоцелью. Так что это очень искусная практика видения и слушания, а не простое подавление состояний ума из неприязни к ним. Ведь тогда пустота представляется чем-то весьма скучным. Мы привыкли к тому, чтобы иметь побольше развлечений. Во всяком случае, как долго сможете вы целыми днями сидеть, осознавая пустоту ума? Поэтому распознайте, что наша практика — не в привязанности к состоянию душевного мира, к тишине или к пустоте как к самоцели, а в том, чтобы пользоваться таким состоянием в качестве искусного средства для того, чтобы быть знающим и бдительным. Когда ум пуст, вы способны наблюдать; осознанность по-прежнему присутствует, но вы не стремитесь к перерождению в каких бы то ни было условиях, потому что в этом состоянии нет чувства самости. Самость всегда появляется, когда вы принимаетесь что-то искать или стараетесь от чего-то избавиться. Послушайте, как ваша самость говорит: «Мне надо достичь джханы. Я хочу достичь самадхи». Это самость говорит: «Мне необходимо достичь первой джханы, второй джханы, а потом уж я смогу что-то делать». Это её идея — о том, что сперва вам нужно что-то получить.

Что вы можете узнать, когда читаете поучения различных учителей? Вы можете знать, когда испытываете недоумение, когда сомневаетесь, когда чувствуете неприязнь или подозрение. Вы можете знать, что вы — знающий, а не решать, который из учителей самый правильный.

Практика метты означает использование мягкой доброты, когда вы способны переносить то, что могли считать непереносимым. Если ваш навязчивый ум всё время несёт всякую чушь и ворчит, тогда вы хотите от него избавиться; но чем больше вы стараетесь подавить его, чем больше стараетесь от него избавиться, тем хуже он становится. Но он иногда останавливается, и тут вы думаете: «О, я избавился от него, он ушёл!»

Но потом он опять начинает свою деятельность, свою болтовню, и вы думаете: «О нет! А я-то думал, что избавился от него…». Поэтому сколько бы раз он ни возвращался и уходил, или что бы еще ни случилось, примите его, когда он приходит. Не забегайте вперед. Если у вас есть желание собрать все свое терпение, чтобы пребывать в существующих условиях, вы может дать возможность им прекратиться; а в результате этого вы получаете опыт избавления, потому что понимаете, что более не тащите за собой груз различных явлений, к которому вы привыкли. Каким-то образом те вещи, что когда-то сердили вас, теперь вовсе не так уж вас беспокоят; и это вас удивляет. Вы начинает чувствовать себя легко в таких ситуациях, в которых никогда ранее не чувствовали легкости, потому что позволяете вещам прекращаться, а не просто держитесь за них, создавая и создавая тревоги и беспокойства. Даже когда на вас «наезжают» очень сложные люди, это не затрагивает вас. Вы не реагируете на чужое напряжение, напрягаясь сами. Это состояние приходит, когда вы отпускаете, когда вы позволяете явлениям прекращаться.

Итак, основная перспектива для вашей практики — поддерживать эту внутреннюю бдительность, замечая любые приходящие на ум навязчивые состояния. Если они всё время возвращаются, тогда в вас, очевидно, жива некая привязанность — проявляющаяся либо как неприязнь, либо как страстное увлечение. Итак, вы можете начать распознавать привязанность вместо того, чтобы просто стараться от неё избавиться.

Если вы способны понять её и отпустить, тогда вы способны и обратиться к безмолвию ума, потому что нет смысла делать что-либо ещё. Нет смысла держаться или цепляться за обусловленные явления сверх необходимого. Пусть они прекратятся. Когда мы реагируем на то, что возникает, мы создаём замкнутый круг привычек. Привычка — нечто цикличное; она продолжает двигаться по кругу, у неё нет возможности прекратиться. Но если вы отпускаете и оставляете явления в покое, тогда возникающее исчезает; оно не становится замкнутым крутом.

Итак, пустота — это не избавление от всего; это не полный вакуум, а бесконечный потенциал для возникновения и исчезновения творения — но вы не пребываете в неведении относительно этого творения. Представление о себе как о творце, о «моих» художественных талантах, о самовыражении — это невероятное выражение эгоизма, не правда ли?

«Это сделал я; это моё». А нам говорят: «О, вы так искусны, не правда ли? Вы гениальны!». Однако столь многое среди творений искусства оказывается просто отрыжкой человеческих страхов и желаний. В действительности это не творчество; это просто творение все новых и новых вещей, исходящее не из пустого ума, а из «эго», которому больше нечего сообщить окружающим, кроме того, что оно полно смерти и эгоизма.

Все, что оно может сказать на вселенском уровне, так это лишь воскликнуть: «Посмотрите на меня!» — на личность, на «эго». А вот пустой ум обладает бесконечным творческим потенциалом. Мы не думаем о том, чтобы творить какие-то явления; но творчество возможно и тогда, когда никто, никакая сущность его не «осуществляет»; оно просто происходит.

Поэтому мы предоставляем творчество Дхамме — вместо того, чтобы считать нечто ответственным за него. Всё, что теперь нам нужно делать, всё, что нам необходимо — в общепринятом смысле, как людям, как человеческим существам, — это отпустить, не быть привязанными.

Отпустите явления. Делайте добро; воздерживайтесь от зла; будьте внимательны. Вот, поистине, основное содержание Дхаммы.

МИРУ НЕОБХОДИМА МУДРОСТЬ

Всех нас, собравшихся здесь, объединяет один общий интерес. Эта комната наполнена не отдельными индивидами, следующими своим собственным взглядам и мнениям; мы собрались сегодня вечером благодаря общему интересу — практике Дхаммы. Когда такое множество людей собирается вместе воскресным вечером, вы начинаете видеть потенциал, которым обладает человеческое существование, общество, основанное на этом общем интересе к истине. Мы погружены в Дхамму. Возникающее уходит; и его исчезновение — это мир. Поэтому когда мы начинаем отпускать свои привычки и привязанности к обусловленным явлениям, мы начинаем обретать реализацию целостности и единичности ума.

В наше время такое размышление очень важно: все время продолжаются многочисленные ссоры и войны, так как люди ни в чём не могут достичь согласия. Китайцы против русских, американцы против Советов; и это заходит всё дальше и дальше. А из-за чего вся эта вражда? Что они не поделили? А не поделили они своё восприятие мира: «Это моя страна, и я хочу, чтобы она была такой. Я хочу именно такое правительство, именно такую экономическую и политическую систему», и мы идём всё дальше и дальше, пока не начнём убивать и мучить друг друга, разрушая страну, которую стараемся освободить, порабощая или повергая в смятение людей, которых стараемся избавить от угнетения. Почему это про исходит? Потому что мы не понимаем явления такими, какие они есть.

Путь Дхаммы — это путь наблюдения природы и приведения нашей жизни в согласие с её силами. Будучи представителями европейской цивилизации, мы никогда по-настоящему не смотрели на мир таким образом. Мы его идеализировали. А когда всё вокруг соответствует какому-то идеалу, оно должно быть именно таким и никаким иным. И когда мы просто привязаны к идеалам, мы кончаем тем, что сделали теперь с нашей

Землей, загрязняя её своими отбросами и доведя её до грани полного разрушения; всё это происходит потому, что мы не понимаем ограничений, налагаемых на нас земными условиями. Итак, во всём, что касается этой природы, нам порой приходится усваивать нелёгкий урок, когда мы делаем всё совершенно неправильно, создавая полнейшую путаницу.

К счастью, эта ситуация не является неразрешимой.

А вот в этом монастыре монахи и монахини усердно практикуют Дхамму. В течение целого января мы даже не разговариваем, а посвящаем свою жизнь и благословение своей практики благоденствию всех живых существ. Весь этот месяц — непрерывная молитва и подношение от нашей общины на благо всех живых существ. Это время предназначено только для постижения истины, для того, чтобы смотреть, слушать и наблюдать явления такими, какие они есть. Это время воздержания от потворства эгоистичным привычкам и настроениям, отказа от всего этого на благо всех живых существ. Это призыв ко всем людям поразмыслить над тем посвящением и подношением, что содержится в движении к истине. Это указатель для того, чтобы реализовать истину в вашей собственной жизни, а не просто проводить время привычным невнимательным образом, следуя сиюминутным условиям. Это тема для размышления для всех других людей. Оставить безнравственные, эгоистичные или недобрые устремления, чтобы быть тем, кто идёт к непорочности, великодушию, нравственности и сострадательной активности. Если мы не сделаем этого, то ситуация полностью безнадёжна. Тогда пропади всё пропадом, потому что если никто не захочет потратить своею жизнь на что-то большее, чем простое потворство эгоизму, то жизнь не имеет никакой цены.

Эта страна — щедрая и благожелательная страна; но мы просто принимаем это как должное и эксплуатируем её как только можем. Мы особо не думаем о том, чтобы что-нибудь дать ей; мы многого требуем, мы хотим, чтобы правительство прекрасно всё для нас устраивало, а если оно не в состоянии удовлетворить наши требования, мы его критикуем. В наше время можно встретить эгоистичных индивидов, которые живут по своим собственным правилам, без мудрого размышления, так, чтобы их жизнь стала благословением для всего общества. Будучи людьми, мы

можем превратить свою жизнь в великое благословение; или мы можем стать язвой окружающего нас ландшафта, расхищая ресурсы Земли ради личной выгоды, приобретая как можно больше для самих себя, для «меня», для «моего».

Когда мы практикуем Дхамму, это чувство «меня» и «моего» начинает угасать; чувство «меня» и «моего», этого маленького создания, которое сидит здесь, у которого есть рот, которому нужно питаться. Если я просто следую желаниям своего тела и эмоциям, то становлюсь алчной, эгоистичной маленькой тварью. Но когда я размышляю о природе физических условий, в которых нахожусь, о том, как можно в своей жизни искусно использовать их на благо всех живых существ, то это становится благословением. (Не то, чтобы человек сам считал себя благословением и думал: «Я — благословение»; если вы станете привязываться к представлению о себе как о благословении, это будет еще одним видом самодовольства!). Поэтому мы поистине проживаем каждый свой день таким образом, чтобы наша жизнь несла радость, сострадание, доброту или, по крайней мере, не становилась причиной ненужной путаницы и несчастья. Самое малое, что мы можем сделать, — это соблюдать Пять Обетов, так, чтобы не использовать свои тело и речь для разрушения, жестокости и эксплуатации на этой планете. Разве это так уж много для каждого из вас? Разве это что-то невероятное — бросить просто делать то, к чему мы в данный момент чувствуем склонность, чтобы быть хоть немного более внимательными и ответственными за то, что мы делаем и говорим?

Все мы способны постараться помочь, быть великодушными, добрыми и внимательными к другим существам, с которыми нам приходится делить нашу планету. Все мы можем мудро исследовать и понять свойственные нам ограничения, так, чтобы нас более не вводил в заблуждение чувственный мир. Вот почему мы медитируем. Для монаха или монахини — это образ жизни, принесение в жертву своих личных желаний и причуд на благо общины, Сангхи.

Если я стану думать о себе и о том, чего я хочу, то забуду о всех вас: ведь то, чего в данный момент хочется лично мне, не обязательно хорошо для всех вас. Но когда я пользуюсь прибежищем в Сангхе как руковод-

ством, то благополучие Сангхи — это моя радость, и я отбрасываю свои личные прихоти на благо Сангхи. Вот почему все монахи и монахини бреют головы и живут, придерживаясь дисциплины, установленной Буддой.

Это способ воспитывать себя, чтобы образ нашей жизни позволил нам отпустить понятие «себя»; такой образ жизни, который не порождает никакого стыда, никакой вины, никакого страха. Утрачено ощущение изолированной индивидуальности, потому что мы более не обусловлены стремлением быть независимыми от всех прочих индивидов или господствовать над ними. Мы стремимся жить в гармонии на благо всех живых существ, а не ради лишь собственного благополучия.

Община мирян имеет возможность принять в этом участие. Просто для того, чтобы выжить, монахи и монахини зависят от общины мирян; так что для общины мирян важно принять на себя эту ответственность.

Это выводит вас, мирян, из сферы своих личных проблем и навязчивых мыслей, потому что когда вы находите время приходить сюда и давать, помогать, заниматься практикой медитации и слушать Дхамму, мы обнаруживаем, что объединились в этой единственной и единой истине.

Здесь мы можем быть вместе без ревности, зависти, без страха, без сомнений, алчности или жажды, ибо стремимся к реализации этой истины.

Пусть это будет главным устремлением вашей жизни; не тратьте жизнь на глупости!

Этой истине можно дать много названий. Религии пытаются как-то передать её — посредством концепций и доктрин; но мы забыли о том, что такое религия. В течение прошлого столетия или около того наше общество следовало материалистической науке, рациональному мышлению и идеализму, основанному на нашей способности строить политические и экономические системы: однако разве мы способны заставить их работать? В действительности мы не в состоянии создать ни демократию, ни истинный коммунизм, ни настоящий социализм; — мы не можем построить ничего этого, потому что всё ещё введены в заблуждение чувством «самости». Поэтому всё кончается тиранией и эгоизмом, страхом и подозрениями. Таким образом, теперешнее положение в мире — это результат

непонимания явлений как они есть; и теперь пришло время, когда каждому из нас, — если нас действительно заботит вопрос о том, что мы можем сделать, — необходимо превратить свою жизнь в нечто стоящее.

Так как же нам это сделать?

Во-первых, вам нужно открыть глаза на свою мотивацию, на эгоистичное потворство своей эмоциональной незрелости, чтобы знать их и быть способными отпустить их; открыть свой ум к видению явлений так, как они есть, быть бдительными. Наша практика анапанасати — это как раз начало — не правда ли? Это не просто ещё одна привычка или времяпрепровождение, чтобы хоть чем-то заняться; это средство прилагать усилия для того, чтобы наблюдать, сосредотачиваться и быть с дыханием так, как оно есть. Вместо этого можно было бы потратить уйму времени на телевизор, пивную и на массу прочих не особо полезных занятий; они каким-то образом представляются более важными, чем трата времени на наблюдение за собственным дыханием, не так ли? Вы смотрите новости по телевизору, вы видите, как в Ливане убивают людей, и это как-то кажется более важным, чем просто сидеть и наблюдать за вдохом-выдохом. Но это наш ум не понимает явления так, как они есть; а поэтому нам хочется разглядывать тени на экране, эти жалкие телепередачи, повествующие о жадности, ненависти и глупости, проявляющиеся самым неприглядным образом. Не полезнее ли было бы потратить это время на то, чтобы быть со своим телом — так, как оно есть теперь? Было бы лучше проявить уважение к своему физическому существу, чтобы научиться не эксплуатировать его, не злоупотреблять им, а потом, когда оно не доставляет вам того счастья, которого вы хотите, не отвергать его.

В монастыре нет телевизоров, потому что мы посвящаем свою жизнь более полезным занятиям, таким, к примеру, как наблюдение за дыханием и хождение взад-вперёд по лесной тропе. Соседи считают нас чокнутыми. Каждый день они видят, как из дома выходят и гуляют взад и вперёд завернувшиеся в одеяла люди. «Что они делают? Должно быть, они спятили!». Несколько недель назад здесь состоялась охота на лис; собаки гнали лисиц по нашему лесу (вот вам поистине нужное и полезное для всех живых существ дело!). Шестьдесят собак и все эти взрослые дяденьки

гнались за несчастной маленькой лисичкой. Разве не лучше было бы провести это время, шагая взад-вперёд по лесной тропе? Это было бы лучше для лисы, для собак, для Хаммерского леса и для охотников. Но жители Западного Сассекса считают себя нормальными. Они нормальные, а мы чокнутые. Когда мы наблюдаем своё дыхание и гуляем взад-вперёд по лесной тропе, мы, по крайней мере, не пугаем лисиц! Как бы вы чувствовали себя, если бы за вами гнались шестьдесят собак? Только представьте себе, что было бы с вашим сердцем, если бы за вами гналась стая в шестьдесят собак, а всадники натравливали бы их на вас. Если по-настоящему поразмыслить об этом, это отвратительное занятие. Однако в этой части Англии оно считается нормальным или даже похвальным.

Из-за того, что люди не находят времени на размышления, мы становимся жертвами привычки, охваченными желаниями и привычками. Если бы мы по-настоящему рассмотрели вопрос об охоте на лис, мы не стали бы тратить на неё время. В то же время благодаря простым вещам, таким как ходьба взад-вперёд по лесной тропе и наблюдение за дыханием, вы становитесь гораздо более осознанными и восприимчивыми. Через эти простые, с виду незначительные практики нам начинает открываться истина. Точно так же, как и в том случае, когда мы придерживаемся Пяти Обетов, являющихся полем благословения для мира.

Если вы начнёте размышлять о том, каковы явления на самом деле и вспомните случаи, когда ваша жизнь действительно подвергалась опасности, вы узнаете, как это ужасно. Это в высшей степени устрашающий опыт. Если бы мы над этим поразмыслили, мы не пожелали бы намеренно подвергать такому переживанию хоть какое-нибудь живое существо.

Никто никоим образом не стал бы намеренно подвергать другое создание этому ужасу. Если же вы не размышляете, то думаете, что лисы не важны, что рыбы не важны. Они существуют просто для моего удовольствия, это нечто такое, чем можно заняться в воскресенье. Помню, как ко мне зашла одна женщина; ее очень расстроила покупка нами Хаммерского пруда. Она сказала: «знаете, я испытываю такой глубокий мир; я прихожу сюда не просто ловить рыбу, а чтобы ощутить здесь состояние мира». Она рыбачила каждое воскресенье только для того, чтобы почувствовать

мир. Я подумал: она выглядит вполне здоровой; это была немного пухлая женщина, не напоминающая полумёртвую от голода; на самом деле ей не нужно было ловить рыбу, чтобы свести концы с концами. Я сказал ей: «Хорошо; ведь вам нет надобности ловить рыбу, чтобы как-то прожить, — надеюсь, у вас достаточно денег, чтобы покупать рыбу, — вы могли бы просто приходить сюда после того, как мы купим этот пруд, и медитировать здесь. Вам нет нужды ловить рыбу!». Но медитировать она не хотела! Затем она перевела разговор на кроликов, которые едят её капусту; и вот поэтому ей приходится пользоваться всевозможными ловушками, которые убивают кроликов, чтобы те не могли поедать эту капусту. Эта женщина никогда ни о чём не размышляла. Ей жалко капусты для кроликов, но ведь она без всякого труда может пойти и купить капусту; а вот кролики не могут этого сделать. Кроликам приходится делать то, что в их силах; и они едят чью-то чужую капусту. Но она никогда по-настоящему не открывала свой ум к тому, как все обстоит на самом деле, к тому, что является поистине добрым и благожелательным.

Я не назвал бы эту женщину жестокой или бессердечной; это всего лишь невежественный человек среднего класса, который никогда не размышлял о природе явлений, не реализовал Дхарму так, как она есть. Поэтому она думает, что капуста существует для нее, но не для кроликов, а рыбы существуют для того, чтобы она могла наслаждаться миром воскресного утра, создавая им мучения.

Так вот, эта способность размышлять и наблюдать — это и есть то, на что указывал Будда в своих учениях как на освобождение от слепого следования привычкам и условностям. Это путь к освобождению этого существа от омрачённости чувственными условиями через мудрое размышление о явлениях таких, какие они есть. Мы начинаем наблюдать себя, наблюдать желание чего-то, а также неприязнь, тупость или глупость ума. Мы не выбираем приятные состояния для собственного удовольствия, не ищем их, не создаем, но даже охотно терпим неприятные условия или несчастья для того, чтобы понять их такими, какие они есть, и быть способными отпустить их. Мы начинаем освобождаться от стремления убежать от явлений, которые нам не нравятся. Мы также начинаем более внима-

тельно относиться к тому, как живём. Увидев, что к чему, вы поистине хотите быть очень, очень осторожными по отношению к своим поступкам и словам. Вы можете освободиться от склонности прожить жизнь за счёт какого-то другого существа; мы не считаем свою жизнь так уж более важной, чем чья-то чужая. Мы начинаем чувствовать свободу и легкость в этой гармонии с природой, освобождаемся от тяжести эксплуатации природы для личной выгоды. Когда вы открываете ум для истины, тогда вам понятно, что нечего бояться. То, что возникает, уходит прочь; рожденное умирает; оно безлично — так что наше чувство отождествления с этим человеческим телом, которым мы охвачены, угасает. Мы не видим себя как некоторую изолированную, отчужденную сущность, затерянную в таинственной и пугающей вселенной. Мы не чувствуем, что она нас подавляет, не пытаемся найти в ней какой-то маленький кусочек, за который могли бы уцепиться и в котором чувствовали бы безопасность, — потому что мы пребываем в мире со вселенной.

И тогда мы сливаемся с истиной.

ПРИБЕЖИЩЕ И ОБЕТЫ

Принятие Прибежища и обетов определяют человека как практикующего буддиста.

Принятие Прибежища даёт жизни постоянное направление, соотнося поведение и понимание человека с качествами Будды (мудрость), Дхаммы (истина) и Сангхи (добродетель). Обеты также предназначены для размышления и действий, подобающих разумному человеку.

Существует формальный обряд испрашивания Прибежища и Обетов у монаха или монахини:

Мирянин трижды кланяется и, держа руки в мудре анджали, произносит следующее:

МАЙЯМ (АХАМ), БХАНТЭ (АЙЙЕ), ТИСАРАНЕНА САХА ПАНЧА СИЛАНИ ЯЧАМА (ЯЧАМИ)

Мы (я), о достопочтенный господин (сестра), просим (прошу) Три Прибежища и Пять Обетов

ДУТИЯМПИ МАЙЯМ (АХАМ), БХАНТЭ (АЙЙЕ)…

Во второй раз мы (я)…

ТАТИЯМПИ МАЙЯМ (АХАМ), БХАНТЭ (АЙЙЕ)…

В третий раз мы (я)…

Затем монах или монахиня трижды произносит, а мирянин трижды повторяет за ним следующее:

НАМО ТАССА БХАГАВАТО, АРАХАТО, САММА САМБУДДХАССА

Поклоняюсь Благословенному, Благородному, Совершенно Пробуждённому.

Затем монах или монахиня произносит следующие строки, каждую из которых за ним повторяет мирянин:

БУДДХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Я прихожу за Прибежищем к Будде

ДХАММАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Я прихожу за Прибежищем к Дхамме

САНГХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Я прихожу за Прибежищем к Сангхе

ДУТИЯМПИ БУДДХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Во второй раз…

ДУТИЯМПИ ДХАММАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Во второй раз…

ДУТИЯМПИ САНГХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

Во второй раз…

ТАТИЯМПИ БУДДХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

В третий раз…

ТАТИЯМПИ ДХАММАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

В третий раз…

ТАТИЯМПИ САНГХАМ САРАНАМ ГАЧЧХАМИ

В третий раз…

Затем монах или монахиня произносит:

ТИСАРАНА-ГАМАНАМ НИТТХИТАМ

Этим совершен приход к Трем Прибежищам

Мирянин отвечает:

АМА, БХАНТЭ (АЙЙЕ)

Да, достопочтенный господин (сестра)

Затем монах или монахиня читает Обеты один за одним, а мирянин повторяет за ним:

1. ПАНАТИПАТА ВЕРАМАНИ СИККХАПАДАМ САМАДИЯМИ

Я принимаю обет воздерживаться от убийства живых существ

2. АДИННАДАНА ВЕРАМАНИ СИККХАПАДАМ САМАДИЯМИ

Я принимаю обет воздерживаться от взятия того, что не дано

3. КАМЕСУ МИЧЧХАЧАРА ВЕРАМАНИ СИККХАПАДАМ САМАДИЯМИ

Я принимаю обет воздерживаться от неподобающего полового поведения

4. МУСАВАДА ВЕРАМАНИ СИККХАПАДАМ САМАДИЯМИ

Я принимаю обет воздерживаться от лживой речи

5. СУРА-МЕРАЙЯ-МАДЖЖА-ПАМАДАТТХАНА ВЕРАМАНИ СИККХАПАДАМ САМАДИЯМИ

Я принимаю обет воздерживаться от опьяняющих напитков и наркотиков, ведущих к беспечности.

После того, как приняты Пять Обетов, монах или монахиня заключают церемонию такими словами:

ИМАНИ ПАНЧА СИККХАПАДАНИ

В этих Пяти Обетах

СИЛЕНА СУГАТИМ ЯНТИ

Нравственность — колесница к счастью,

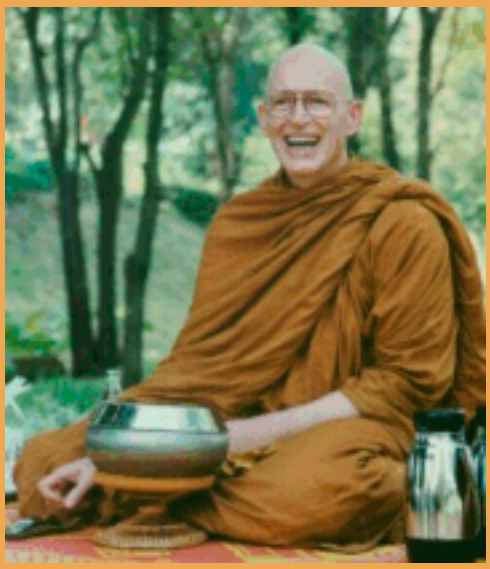
СИЛЕНА БХОГАСАМПАДА

Нравственность — путь к блаженству,

СИЛЕНА НИББУТИМ ЯНТИ

Нравственность — колесница к Освобождению.

ТАСМА СИЛАМ ВИСОДХАЙЕ

Потому пусть будет очищена нравственность.

Приняв Обеты, мирянин трижды кланяется монаху или монахине.