

From Heart and Hand

by Adjahn Jayasaro

От сердца
и руки

Аджан Джаясаро

От сердца и руки / Аджан Джаясаро.

ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Любое воспроизведение, полное или частичное, в любой форме для продажи запрещено.

Копии этой книги или разрешение на перепечатку для бесплатного распространения могут быть получены после получения уведомления от Panyaprateep Foundation: 1023/47 Soi Pridi Banomyong 41, Sukhumvit 71, Bangkok, 10110 THAILAND Tel.+6627133674. Website: WWW.JAYASARO.PANYAPRATEEP.ORG

Тхеравада в России, тайская лесная традиция,
линия Аджана Чаа
www.forestsangha.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последнее время я писал от руки небольшие тексты о Дхамме. Благодаря современным технологиям стало возможным поделиться ими с изучающими Дхамму по всему миру. В результате многочисленных просьб собрать все тексты в одном месте появилась книга «От сердца и руки».

Я хочу выразить признательность всем, кто участвовал в её подготовке для свободного распространения.

Пусть все, включая читателей, достигнут свободы от страдания!

Аджан Джаясаро

Легко забыть, насколько непредсказуема и непостоянна наша жизнь. Часто мы живём беззаботно, словно она будет длиться вечно. Мы растрачиваем ценные мгновения, будто у нас их столько же, сколько песчинок, и будто они незначительны как песчинки.

Будда учит нас открыть глаза для простой истины: мы не должны принимать ничего как должное. Мы можем потерять близких и любимых в любое мгновение. У нас недостаточно времени, чтобы злиться или ссориться с ними по поводу незначительных и глупых вещей. Наше время вместе столь коротко... Давайте использовать его настолько хорошо, насколько мы сможем!

Размер стиха
Не ограничивает поэта.
Партитура
Не ограничивает музыканта.
Обеты
Не ограничивают ученика Будды.
Разумные ограничения,
Принимаемые добровольно,
Являются не врагами творчества,
А сосудом, в котором оно может
расцвести.

Люби доброту своего сердца,
Люби доброту других сердец.
Способность любить доброту,
Где бы она ни появлялась, —
Чудесное сокровище ума.

Одна из самых важных практик в повседневной жизни — тренировка Правильной речи. Мы должны стремиться к тому, чтобы наши слова были

- правдивы,
- полезны,
- своевременны,
- добры
- вежливы.

Именно этими пятью характеристиками отличаются речи великих мудрецов.

Практика Дхаммы не гарантирует, что жизненный путь станет лёгким. Зато благодаря практике лёгкой станет наша дорога по этому пути.

Представьте изборождённую колеями горную дорогу с рытвинами на каждом шагу. А теперь представьте, насколько будет разниться путь, если вы поедете по этой дороге на старом грузовике и если поедете на современном внедорожнике с кондиционером. Транспорт — вот что действительно важно, и главное наше средство передвижения — это ум.

Будда учил:

Побеждай гнев доброжелательностью,
Порок — добродетелью,
Скупость — щедростью,
Ложь — правдой.

Если мы будем добиваться победы любой ценой, мы растеряем свои принципы. Если мы растеряем свои принципы, мы потеряем себя.

Быть беспечным значит пренебрегать тем, что действительно питает нашу жизнь, уделяя время тому, что истощает нашу энергию и делает нас слишком возбуждёнными или слишком подавленными.

Будда сказал:

Осознанность — это путь к бессмертию,

Беспечность — это путь к смерти.

Понимая это различие, мудрые счастливы
в осознанности — пути благородных.

Осознанность и пробужденность
в настоящем — вот наш истинный
приют.

Где бы мы ни были, в родных краях или
в путешествии вдали от любимых и друзей,
если мы можем прикоснуться к своей
осознанности — яркой и чистой, мы всегда
будем чувствовать себя как дома.

Целебные травы хорошо растут, если садовник старательно следит за тем, чтобы сад был свободен от сорняков.

Наше сердце подобно саду. Благородные качества обильно всходят и расцветают, когда мы усердно трудимся над тем, чтобы наше сердце было свободно от сорняков заблуждений.

Будда говорил, что люди, отказавшиеся от неразумных действий и посвятившие себя пути мудрости и сострадания, озаряют мир подобно выходящей из-за туч полной луне.

Показывать на примере собственной жизни, что человек способен осуществлять настоящие положительные изменения, — это потрясающий подарок, который каждый может преподнести миру.

Любое хорошее действие незамедлительно отзывается хорошим результатом. Добрый поступок тут же увеличивает силу доброты в наших сердцах и уменьшает силу недоброжелательности. Он становится небольшим шагом на пути к освобождению.

В повседневной жизни мы получаем вознаграждение за хороший поступок только тогда, когда окружающие ценят доброту. Часто же доброту принимают за слабость. Но для нашего внутреннего мира ценность имеет каждый, даже самый маленький добрый поступок, поскольку он способен помочь очищению нашего сердца.

Недостаточно одной уверенности в том, что наши взгляды и мнения разумны и хорошо обоснованы. Мы должны учиться правильному обращению с ними. Если мы слишком держимся за свои взгляды и мнения, создаётся впечатление, что они становятся частью нас самих, и мы начинаем воспринимать критику болезненно, как личное оскорбление.

Практикуя осознанность, постарайтесь воспринимать взгляды только как взгляды, а мнения — только как мнения.

Медитация подобна трению двух палочек для разведения огня. Чтобы преуспеть, вам понадобится много терпения, а также настойчивость в сочетании с верной последовательностью действий. Возможно, вы приметесь за практику с большим энтузиазмом, но она не сможет продлиться долго. Когда вы почувствуете усталость, скуку или отсутствие перспективы, пожалуйста, помните, что нельзя останавливаться даже на время. Пропустив несколько недель или только пару дней, вы не сможете продолжить как ни в чем ни бывало с того места, где вы остановились. Две палочки остынут, и вам придётся начинать заново.

Не беспокойтесь о том, что вы практикуете ежедневно совсем понемногу. Важно то, что вы не останавливаетесь.

Не верьте своему беспокойству
и не вступайте в борьбу с ним.

На пути мудрости вы должны
научиться отступать на шаг назад от темы
своих переживаний («если это случится,
тогда...») и наблюдать за процессом.

Беспокойство происходит в уме. Умение
разглядеть в нём феномен, имеющий начало
и конец, возникающий и угасающий, очень
полезно, поскольку ведёт к умиротворению.

Тренируйте свой ум, как будто учите ребёнка, терпеливо, мудро и с любовью. Если ребёнок поступает плохо или глупо, мудрый родитель не сердится, не паникует и не разочаровывается. Единственное, о чём он печётся — о благополучии ребёнка. Иногда родителю приходится быть твёрдым, хотя это и огорчает ребёнка, а иногда он может позволить себе быть мягким.

Чем более осознанны мать и отец, тем выше их мастерство как родителей. Тренируйте свой ум, как будто учите ребёнка.

Наблюдайте за радостью познания и развивайте её. Поощряйте окружающих вас людей: когда есть возможность, учите их наблюдать за радостью познания и развивать её. Радость познания, роста и цветения человеческого существа постепенно смывает все удовольствия от того, что причиняет вред нашим телам и разрушает наши сердца.

Слушайте новости каждый день.
Слушайте их множество раз.
Не новости с экранов и из газет,
а новости ваших тела и ума. Это самые
важные новости.

Что происходит прямо сейчас?
Наблюдайте за тем, как ваши действия
и речь влияют на ваш ум. Наблюдайте
за тем, как ваши ментальные состояния
определяют ваши поступки и слова.

Именно так мы исследуем закон каммы
в повседневной жизни.

Ничто и никто не в силах разозлить нас. В нас всегда есть часть, которая хочет злиться и наслаждается злостью. Гнев возникает, когда наши нереалистичные ожидания не оправдываются. Мы хотим, чтобы все уважали нас, и злимся, когда видим проявление неуважения. Мы хотим, чтобы мир был справедливым и добрым, и злимся, когда видим его несправедливость и жестокость.

Чем яснее мы понимаем причины и условия того, что вещи таковы, каковы они есть, что люди поступают так, как поступают, тем меньше мы приходим в ярость от того, что вещи и люди не такие, какими они должны быть по нашему мнению. Понимая всё это, мы пребываем в спокойном состоянии, мы можем двигаться вперёд, оставляя то, что должно быть оставлено, и развивая то, что должно быть развито.

Отпустить что-либо не означает переставать прилагать усилия или пренебрегать обязанностями.

Мы отпускаем вещь не саму по себе, а наше неумелое отношение к ней. В частности, мы отпускаем нашу привычку разрешать ощущению «я» («моё») загрязнять наш мир.

Одна мёртвая муха может испортить полную тарелку изысканного супа. Ухватившись за единственную мысль, «я» («моё»), мы можем испортить даже самую благоприятную ситуацию.

Будда учил, что беспечность, памада (*patāda*), — это путь к смерти, а осознанность, аппамада (*appatāda*), — дорога к бессмертию. Внимательность — настолько важная добродетель, что Будда говорил о ней перед тем, как покинуть мир.

Внимательность означает держать себя в осознании к истинам наших тела и ума, а также к окружающему миру. Это значит не забывать, что юность, здоровье и жизнь ненадёжны и непостоянны. Это значит не принимать ничего или кого-либо как должное.

Внимательность в семейной жизни означает находить время на заботу об отношениях. Быть осознанным значит внимательно следить за тем, как мы поступаем с нашими близкими, как разговариваем с ними, как думаем о них.

Мысли, полные гнева и мести, всегда ядовиты. Чем больше мы пытаемся оправдать их как естественные, уместные, благородные, патриотические или поощряемые нашей религией, тем более ядовитыми они становятся. Нет ничего опаснее, чем глупый человек в гневе, непоколебимо уверенный в своей правоте.

Нет никакой победы, которую можно было бы достичь при помощи мести. Все проигрывают — сейчас или в будущем, в этой жизни или в будущих.

Умение прощать не означает, что злые и полные мести мысли исчезнут за одну ночь. Это значит, что, действуя, мы не отталкиваемся от дурных мыслей. Переставая подкармливать их, мы позволяем им раствориться. Мы делаем так, потому что понимаем, что страдаем, когда отравлены ненавистью. И это страдание намного превосходит возможное наслаждение от мести тому, кто поступил с нами плохо.

Почесав зудящее место, вы почувствуете облегчение на некоторое время.

Но совсем скоро зуд вернётся, и, скорее всего, он будет сильнее, чем прежде. Чем больше вы расчёсываете, тем сильнее зуд.

Удовлетворение своих пристрастий — как почёсывание. Будда поощрял нас исследовать: что лучше — наслаждение и временное облегчение, следующее за чесанием, или счастье от того, что зуда больше нет?

В «Самьютта Никае» Будда говорит:
«Начало всех перерождений, бхикку,
невозможно представить. Начальная
точка для существ, скованных невежеством
и жадой, переходящих по кругу
перерождений, не может быть найдена.
Очень непросто, бхикку, найти существо,
которое в течение этого долгого-долгого
времени хотя бы раз не было бы нашей
матерью, нашим отцом, нашим братом,
нашей сестрой, нашим сыном, нашей
дочерью» (СН 15.14–19).

И если это правда, как можем мы
не простить тех, кто обидел нас?

Зачастую невозможно найти альтернативу постоянной занятости. У нас так много обязательств, которые необходимо выполнить, а время так ограничено. Тем не менее мы должны стараться упростить нашу жизнь, насколько это только возможно.

Будьте внимательны, не позволяйте занятости стать вашей зависимостью, не позволяйте себе сломя голову бежать от одного дела к другому. И не позволяйте себе использовать занятость как предлог для того, чтобы уклониться от встречи с более сложными вопросами сердца. Вы должны проводить время со своим сердцем, если вы хотите вылечить его.

Тот, кто ищет сладость в мешке острого перца, будет разочарован. Тот, кто ищет потерянный ключ в том месте, где легко искать, а не в том, где он его потерял, не найдет его.

Мимолётные удовольствия никогда не дадут устойчивого счастья, которого хочет наше сердце. Только пристально изучая свои тело и ум, мы сможем найти ключ к освобождению.

Одно из самых больших предубеждений заключается в уверенности, будто мы в безопасности, пока в нашей жизни есть рост, умножение и накопление. Другими словами, мы не умрём, пока наращиваем богатство, статус и впечатления. Не только жадность толкает людей к импульсивному умножению того, что у них уже есть, но и страх смерти.

Будда учил нас понимать приобретение и потерю, понимать их взаимосвязь, видеть в приобретении только приобретение, а в потере — только потерю. Но главное — он учил нас смотреть вглубь, в самый корень нашего страха смерти.

Идти в глубины природы — значит вступать в мир, в котором действуют свои законы. Эти законы не пойдут на компромиссы с вашими желаниями, вы не сможете торговаться с природой, вы не сможете её оскорбить, природу не тронут ваши слёзы. Если вы хотите выжить внутри природы, вы должны уважать её. Вы должны понять её пути и адаптироваться к ним.

Если вы почтительны, смиренны, терпеливы, бдительны и умны, природа благословит вас радостью и пониманием. Это верно как для окружающего нас мира, так и для мира, который мы обнаруживаем, закрывая глаза в медитации.

Для нас характерно слишком концентрироваться на том, чем мы отличаемся друг от друга. Такое чрезмерное внимание приводит к гордыне, тревоге, предвзятости и страху.

Как буддисты мы стараемся предотвратить дисбаланс постоянным возвращением к осознанию того, что нас объединяет. Мы размышляем о простом и бесспорном факте: все мы попутчики в рождении, старости, болезни и смерти. Каждый хочет быть счастливым. Никто не хочет страдать.

Мы не отрицаем отличия и не игнорируем их. Но мы осознаём их в контексте нашей общей природы как чувствующих существ в изменчивом и хрупком мире.

де приобретение — там и потеря,
Где победа — там и поражение.
Где наслаждение — там и боль.
Где похвала — там и упрёк.

Мы жаждем прибыли, статуса, наслаждения и похвалы. Мы боимся и не любим их противоположностей. Но эти вещи нераздельны. Чем больше мы привязываемся к изменчивым состояниям, которые нам нравятся, тем больше страдаем, когда они исчезают.

Приобретение и потеря — как прилив и отлив: нет никакой стабильности. Мудрый человек не принимает ничего как должное и, поэтому, приобретая, не теряет рассудок, а потеряв, не бросается в отчаяние.

В сутрах множество историй о том, как Мара (Зло) всячески маскируется, чтобы сбить Будду с толку. Но Будда никогда не поддаётся. Каждый раз, как только Будда говорит: «Я вижу тебя, Мара», разочарованный Мара исчезает.

Эти истории учат нас тому, что способность видеть в омрачениях ума только то, чем они являются, — наша великая защита.

Осознанно и спокойно говорим мы себе: «Я вижу тебя, алчность»; «Я вижу тебя, гнев»; «Я вижу тебя, беспокойство». Поскольку эти загрязнения — не то, чем являемся мы, а только нежеланные гости, они отступят, как только мы узнаем и осознаем их.

Фермеры, взявшись за расчистку поля для посадки, встречают множество препятствий. Бывает, им приходится выкорчёвывать корни, которые растут глубже, чем они ожидали. Часто попадаются и спрятанные под поверхностью земли камни, от мелкой гальки до крупных валунов. Фермеры упорно продолжают свой труд, потому что они знают, что, если они хотят возделывать эту землю и вырастить вкусную и полезную пищу, у них нет другого выбора.

Будьте терпеливы, воздвывая поле своего ума. Не позволяйте себе злиться на корни деревьев и скрывающиеся камни. Никто из тех, кто уже завершил этот труд, не пожалел о времени и приложенных усилиях. Напротив, оглядываясь назад на свои старания и их плоды, великие мастера говорят, что даже если бы им пришлось бороться в сотни или тысячи раз больше, результат стоил бы этого.

Омрачение ума тщеславием, или мана (*māna*), может происходить по двум причинам: из-за того, что мы сравниваем себя с другими, или из-за того, что мы поддерживаем флаг своего «я». Мы соревнуемся с другими людьми и крепко держимся за идею о самих себе как о флаге, как если бы говорили: «Посмотрите на меня. Вот какой я».

Существует три типа тщеславия:

«Я лучше тебя»;

«Я хуже тебя»;

«Я такой же, как ты».

В религиозных группах второй тип тщеславия ошибочно принимается за смирение. В демократических сообществах третий тип часто не рассматривается как тщеславие. Но что бы мы ни думали о себе — что мы хуже, лучше или равны другим, — если у нас есть чёткое представление о том, кто мы такие, мы находимся в ловушке тщеславия.

Когда идея кажется нам сложной для понимания, мы склонны считать её глубокой. Однако идеи, облечённые в чрезмерно длинные фразы или сленг, часто довольно поверхностны. Вместо того чтобы раскрыть идею, язык часто используют для того, чтобы скрыть её и запугать учащегося.

Самые глубокие вещи не так уж сложны для понимания. Что проще объяснить, чем идею непостоянства? Тренировка ума таким образом, чтобы без каких-либо слов понимание стало трамплином для прямого и меняющего жизнь осознания, — вот по-настоящему трудная задача.

Когда массажист находит чувствительную область на теле пациента, тот не кричит: «Ах! Как больно! Пожалуйста, не массируйте в этом месте. Делайте массаж там, где не болит!»

Напротив, пациент доволен тем, что проблемное место обнаружено и, хотя это неприятно, работа по освобождению от боли началась.

Подобное отношение необходимо воспитывать при созерцании своего ума. Когда вы обнаруживаете в уме область дискомфорта, не уходите от неё слишком быстро. Мягко исследуйте и «массируйте» её до тех пор, пока желание, скрывающееся за эмоцией, не будет обнаружено и вылечено.

Недавно моего ученика похвалили за доброту. Он тут же почувствовал, как тёплое чувство разлилось в его сердце. Позже он поинтересовался, не была ли его реакция проявлением омрачения ума. Он спросил меня: «Испытывают ли по-настоящему мудрые люди приятные чувства, когда их хвалят?»

Я ответил, что мудрые люди не рассматривают себя как владельцев хороших качеств. Они не жаждут похвалы за свою доброту и не привязываются к ней. Однако они могут почувствовать нечто вроде того, что чувствует садовник, когда люди хвалят красоту цветов в его саду.

Как буддисты мы изучаем нашу человеческую природу. Мы изучаем тело и ум, а также то, каким образом не сделать их источниками страдания. Мы начинаем рассматривать тело с того, что легче всего увидеть, — волос, ногтей, зубов и кожи. Действительно ли эти элементы так привлекательны? Правда ли они принадлежат нам?

К примеру, кожа, с которой люди так сильно отождествляют себя, беспокоясь о её структуре и цвете. В Азии женщины мечтают о светлой коже, а в Европе — о загорелой. Каждый год огромные суммы денег тратятся на то, чтобы приукрасить кожу. Но чем, собственно, является кожа? Вот несколько моих любимых фактов.

50 % процентов домашней пыли — это отмершие клетки кожи. В глобальном масштабе кожа отвечает за миллиарды тонн пыли в атмосфере. Количество бактерий, живущих в коже каждого человека, — около 1 000 000 000 000.

Изучая более пристально объекты
желания и привязанности, мы понимаем,
что они основаны на ложных допущениях.
Это понимание открывает дорогу к свободе.

Если вы боитесь, что может случиться нечто плохое (к примеру, в вашей семье), и в своих мыслях возвращаетесь к этому снова и снова, происходит несколько вещей.

Во-первых, есть вероятность, что вы сформируете умственную привычку, которая с лёгкостью может перерасти в высасывающую всю вашу энергию одержимость. Во-вторых, поскольку возникающие в вашем уме образы становятся очень яркими, а сопровождающие их эмоции очень сильными, вы можете решить, что страх обоснован, и вероятность, что плохое случится, велика. Хотя на самом деле это может быть далеко от правды.

Прибегая к осознанности, мы должны распознавать образы в уме и эмоции и принимать их только как образы и эмоции. То, чего мы боимся, может произойти или нет. Но силу чувства, которое пробуждает в нас эта мысль, не стоит брать в посредники, принимая решение о дальнейших действиях.

Вчера был заключительный день ежегодного трёхмесячного ретрита нашей Сангхи в сезон дождей — Маха Паварана. В этот день монахи собираются вместе для проведения церемонии, во время которой каждый выслушивает замечания от других монахов о любых проступках, совершённых в течение ретрита.

Готовность и желание открыть своё сердце и выслушать замечания от окружающих нас людей, вне зависимости от их статуса, — один из лучших способов узнать о наших «слепых зонах» и разобраться с ними. Готовность сделать замечание с добротой и верно подобранными словами в удачное время и в подходящем месте — один из признаков хорошего друга.

Однажды я прочёл историю о двоих друзьях, одержимых желанием разбогатеть. Узнав об острове, населённом одноглазыми людьми, они решили приплыть туда и взять в плен одноглазого человека, чтобы продать его в зоопарк своего родного города. Однако по прибытии на остров они были замечены, схвачены и проданы в местный зоопарк группой молодых одноглазых людей.

Как часто именно в тот момент, когда считаешь себя самым умным, в действительности выставляешь себя дураком? Последствия жадности и эгоизма редко бывают настолько чёткими и непосредственными, как в этой истории, но они всегда проявляются. Осознание этой истины при помощи изучения нашего личного опыта, а также опыта тех, кто нас окружает, ведёт к сдержанности и мудрости.

Всегда есть веские причины, чтобы не медитировать. Помимо самой излюбленной («Я слишком занят»), есть и много других («Сейчас слишком рано»; «Слишком поздно»; «Я голоден»; «Я переел»; «Я слишком устал»; «Мой ум чрезмерно беспокоен»). Как будто для медитации всегда что-то «слишком».

Пожалуйста, не превращайте медитацию в тяжкую ношу. Попробуйте посмотреть на неё как на время, качественно проведённое со своим умом. Не воюйте с собой. Будьте рассудительными, добрыми и настойчивыми. Согласитесь с тем, что вы заняты, устали и тому подобное, и вместо того, чтобы совсем отказаться от медитации под давлением обстоятельств, примите решение помедитировать совсем чуть-чуть, хотя бы несколько минут.

Скажите себе: «Я сделаю это без каких-либо ожиданий, как подношение Будде, как подношение всем моим учителям». И, возможно, вы обнаружите, что медитируете дольше, чем изначально планировали.

В страхе и злости можно увидеть нормальную реакцию на агрессию.

Не стоит бросаться сломя голову на борьбу с этими чувствами, ожидая, что это поможет их исчезновению.

Мы не можем ожидать слишком многого от этого мира. Пока глупые и незрелые люди ищут подтверждения своим действиям в философских и религиозных текстах, спокойствие не наступит.

Взрачивать безграничное сострадание вместе со спокойной, невозмутимой и бдительной мудростью — это всё, что мы можем сделать. Мудрость, которая нужна нам для решения непростых проблем, приходит из ясности ума, а не из буйства эмоций.

Будда учил нас тому, что ненависть никогда не будет преодолена ненавистью. Если мы ненавидим тех, кто ненавидит нас, мы также станем полными ненависти и перестаём отличаться от них. Всё это приводит лишь к умножению ненависти в мире.

Будда говорил, что, будучи близки к учителям и к учению, но не обладая мудростью, мы подобны ложке, которая ничего не знает о вкусе еды. Тогда как, обладая мудростью, мы подобны языку, который знает всё о вкусе пищи.

Самой по себе близости к великим учителям недостаточно. Один из учеников Аджана Чаа долгое время находился рядом с ним, но так и не смог преодолеть свою вспыльчивость. В конце концов в порыве гнева он убил человека. Спустя недолгое время он умер в тюрьме не от болезни тела, а от чувства стыда.

Так откуда же приходит мудрость? Мы не можем просто захотеть и стать мудрыми. Мы можем быть искренними и отпустить все те привычки и привязанности, которые препятствуют течению мудрости. Мы подходим к Дхамме с умом открытым, внимательным, смиренным, бдительным и спокойным.

Мы тратим много времени на ожидание того, что хотим получить. Мы ждём, что нас обслужат в магазине, мы ждём конца дорожной пробки, ответа на наш запрос или прощения. Так много всего мы ждём! Но чем именно является ожидание? Чем оно отличается от обычного сидения, стояния и лежания? Почему вместе с ним время течёт так медленно?

Взгляните на то, как возникает ожидание. Это происходит, когда мы позволяем своему уму дрейфовать в мыслях о будущем. При помощи ожидания мы заполняем пустоту во времени между настоящим и будущим, пока не можем получить желаемого. Но это ощущение легко приводит к напряжению и фрустрации.

Почему бы не поддерживать ум в настоящем и не использовать промежутки между осознанием потребности и моментом, когда она восполняется, для того, чтобы прийти к спокойствию и ясности? Эти небольшие периоды могут перестать быть источником страдания. Они могут приносить радость.

Будда учил, что люди могут расти духовно, только если они свободны от беспокойства о насущных потребностях в одежде, еде, крыше над головой и медицинском уходе. Однако Будда видел, что удовлетворение материальных нужд создаёт необходимую базу для реализации духовных потребностей, и не обесценивал его. Проблемы возникают, когда удовлетворение материальных потребностей становится единственной целью в жизни.

Осложнения в результате такого подхода варьируются от стресса и депрессии до употребления наркотиков и самоубийства. Когда мы ведём сбалансированную жизнь, мы заботимся и о внутренних, и о внешних потребностях. Но внутренние потребности не так очевидны, как внешние, которые давят на нас намного сильнее. Часто у нас не хватает времени для заботы о первых, но мы должны найти время для них.

□ одростком в феврале 1976 года
я в одиночку путешествовал по Южной
Индии. Я помню, как на окраине
большого города сошёл с переполненного
автобуса после долгого пути по пыльной
дороге. Было уже темно, и я шагал в поисках
дешёвого ночлега. Когда я повернул за угол,
меня окликнули. Обернувшись, я увидел
женщину со старым котелком на обочине
дороги, разливавшую чечевичный суп
своим многочисленным детям. Она настояла
на том, чтобы я присоединился к ним
и взял тарелку супа с небольшим ломтем
хлеба. Я был очень голоден, и самая простая
еда казалась мне невероятно изысканной.
Взглянув наверх во время трапезы,
я увидел, что женщина любит моим
наслаждением. В её лице были искренние
любовь и удовлетворение, будто она только
что накормила своего взрослого сына,
а не чужестранца.

С тех пор прошло почти сорок лет. За это
время, должно быть, были случаи, когда
ко мне во время путешествий относились

не слишком хорошо, но сейчас я не могу их вспомнить. Однако доброта людей — таких, как той бедной женщины в лохмотьях, жившей на улице со своими детьми, — никогда не покидала меня. Пожалуйста, никогда не недооценивайте маленькие поступки доброты. Они обладают силой, влиянием и красотой, которые длятся очень долго.

Во время медитации, когда наш ум становится ясным, внимательным и укоренённым в настоящем, мир и личность, которой мы привыкли себя считать, словно исчезают. В течение этого времени у нас отсутствуют имя, пол и статус, мы не осознаём себя сыном или дочерью, братом или сестрой, супругом или родителем. Мы не воспринимаем себя хорошими или плохими, умными или глупыми. Мы входим в иное измерение жизни, для которого характерно естественное чувство благополучия, и чувствуем себя так, как будто мы вернулись домой.

Когда мы открываем глаза и возвращаемся в мир отношений и обязательств, память об этом глубоком измерении открывает для нас новую перспективу. Мы ощущаем внутри себя пространство умиротворённости, не затронутое взлётами и падениями повседневной жизни. Мы полностью погружены в мир нашей жизни, но не принимаем его так серьёзно, как раньше.

Будда говорил:
Капля за каплей наполняют сосуд,
Точно так же и люди накапливают
заслуги,
Делая добрые дела снова и снова.

Счастливого нового года всем!

Пусть в наступающем году ваши сердца
будут наполнены всем хорошим, добрым
и мудрым!

Пусть добродетели Будды, Дхаммы
и Сангхи направляют и защищают вас!

Один из способов увеличить осознанность во время ежедневной рутины — изменить скорость, с которой вы совершаете действия. Двигаясь очень медленно, как в замедленной съёмке, вы развиваете осознанность тела, успокаиваете ум, а также направляете внимание на намерение, мысли и эмоции, которые обычно проносятся в уме. Иногда полезно также делать что-либо очень быстро. Если вы стараетесь делать что-то из ежедневной рутины (например одеваться) на скорость и без ошибок, это может привести в ваш ум ясность, энергичность и здоровую радость.

Практикуя поочерёдно сидя и при ходьбе, можно значительно увеличить время пребывания в медитации. Чередование двух видов медитации позволяет развить осознанность независимо от положения, как в покое, так и в движении. Если всё же предпочтительнее медитировать в одном из положений, можно увеличить время пребывания в нём, но не бросать медитацию в другом положении.

Особая ценность медитации при ходьбе состоит в том, что она, в отличие от медитации сидя, позволяет развивать осознанность в условиях, приближённых к повседневной жизни. Какая прекрасная практика — с осознанностью прогуливаться туда и обратно в тени высоких деревьев по тропинке длиной двадцать или тридцать шагов! Помимо этого медитация при ходьбе бесценна для тех, кого расстраивают болезненные ощущения во время медитации сидя.

Сегодня двадцать четвёртая годовщина смерти Аджана Чаа. Его ученики собрались вместе в монастыре для трёхдневной практики Дхаммы в честь учителя. После полудня начнётся церемония памяти, и тысячи людей будут ходить вокруг ступы, в которой хранятся его останки.

Аджан Чаа обладал всеми качествами кальянамитта (*kalyāṇamitta*) — хорошего верного друга. Он вдохновлял учеников на практику и следование пройденному им пути с помощью любви, заботы, уважения и решимости. Он был терпеливым к омрачениям ума своих учеников и никогда не терял бодрый настрой, обучая их. Чтобы преподавать Дхамму, он с готовностью выносил огромное количество боли и страданий. Аджан Чаа был мастером слова и адаптировал свои речь и поведение к потребностям аудитории. Он объяснял Дхамму точно и ясно, и даже самые глубокие части Учения благодаря его словам становились понятными. Он ни разу не ввёл в заблуждение никого из своих

учеников и никогда не злоупотреблял своим авторитетом или верой в него.

Его жизнь была самым замечательным подарком миру. К его ногам я склоняю голову.

В группе из ста человек молчание возможно только при сотрудничестве всех этих людей, и это совсем непросто.

Однако в группе из ста человек всего лишь один может причинить беспокойство и создать шум.

Лес, простоявший тысячи лет, может быть разрушен единственным пожаром. Здание, на строительство которого ушли сотни лет, может быть разрушено единственным взрывом бомбы. Хорошая камма, накопленная в течение многих жизней, может быть разрушена единственным мгновением гнева.

Заботьтесь о доброте. Учитесь тому, как защитить её. Никогда не принимайте её как само собой разумеющееся. Доброта — это прекрасный и хрупкий цветок.

Луанг По Лиём — преемник Луанг По Чаа и настоятель монастыря Ват Па Понг — обучался в школе всего несколько лет. Не имея специального образования, он спроектировал многие монастырские постройки, включая большой зал Дхаммы. В процессе работы над этими зданиями он сам был ремесленником, строителем и разнорабочим.

Любую работу он всегда выполняет спокойно и размеренно. Он великий учитель осознанности в действии.

Однажды в конце жаркого дня несколько мирян навестили Луанг По Лиёма на большой строительной площадке и поинтересовались, когда будут закончены все работы. Он ответил: «Я заканчиваю каждый день».

Луанг По имел в виду, что, когда его тело уходит со строительной площадки, его ум также покидает её. Он не носит с собой беспокойство и нерешённые проблемы. В этом и заключается ценность хорошо тренированного ума.

Когда необходимо думать, планировать или решать проблемы, ум делает это; когда же такой необходимости нет, ум откладывает свою работу, пока снова не наступит время думать.

Это может казаться невозможным, но монахи, подобные Луанг По Лиему доказывают, что с помощью практики учения Будды всё осуществимо.

В одной старой истории рассказывается о том дне, когда Дживака — врач, лечивший Будду, — завершил изучение медицины в университете Таксила. В то утро учитель дал ему задание на весь день: обойти окружавшую университет местность и собрать образцы всех растений, не обладающих целебными свойствами. Дживака вернулся вечером с поникшей головой — он не смог найти ни одного растения, у которого не было бы целебных свойств, и был уверен, что провалил экзамен. Но его учитель улыбнулся и сказал: «Вот сейчас, когда ты увидел, что нет ни единого растения, у которого не было бы тех или иных целебных свойств, ты готов покинуть университет. Иди в мир и начинай лечить!»

Все непросветлённые существа страдают. При помощи правильного взгляда буддисты могут использовать любой опыт (желанный или нет, приятный или болезненный) для освобождения от невежества и желания, порождающих страдание. Любовь к познанию и способность учиться дают нам возможность выйти за пределы жизни, в которой мы бесконечно боремся, избегая неприятного и цепко хватаясь за приятное.

Однажды Будда рассказывал о смоляных ловушках для обезьян, которые использовали охотники в Гималаях. Умные обезьяны держались подальше от таких ловушек, в то время как глупые и любопытные подходили и опускали одну из лап в смолу. Понимая, что попались, и желая освободиться, они хватались за смолу другой лапой, увязая ещё больше. А чтобы вытащить передние лапы, погружали одну из задних, и она тоже становилась обездвиженной. Думая освободить обе передние лапы и заодно заднюю, они помещали и свободную заднюю лапу в смолу. А когда все лапы были в смоле, они пытались спастись, хватаясь ртом. Полностью увязшим, им оставалось только ждать, когда придёт охотник.

Некоторые чувственные удовольствия вызывают такую сильную зависимость, что при появлении малейшей привязанности к ним освобождение становится практически невозможным. Более того, за недостатком мудрости все наши попытки избежать

этой зависимости часто только ухудшают положение. По этой причине мудрые люди осознают свои ограничения и держатся подальше от ситуаций липких, как ловушка со смолой.

Чем чаще вы волнуетесь, тем больше это становится привычкой. Беспокойство вызывает зависимость: когда заканчиваются разумные поводы для волнения, вы находите иррациональные. Переживая по поводу возможного страдания, которое появится или не появится в будущем, вы причиняете себе боль в настоящем. Беспокойство оказывает влияние не только на душевное здоровье: оно истощает иммунную систему и делает вас уязвимым по отношению ко многим болезням. Что вы можете с этим сделать? Самое главное — перевести внимание с объекта волнения на сам процесс беспокойства. Что первым бросится вам в глаза? У волнения есть начало и конец, оно появляется и уходит. Это наблюдение очень простое и в то же время очень глубокое.

Беспокойство — не более чем гость
нашего ума, оно не живёт там.
Когда возникает волнение,
не приветствуйте его и не пытайтесь его
оттолкнуть. Осознавайте беспокойство
только как беспокойство — как нежеланного
гостя. Если вы вооружитесь терпением
и продолжите поступать таким образом
снова и снова, вы создадите новую здоровую
привычку ума. И беспокойство угаснет.

Всегда можно найти хорошую причину для чего-то неправильного. Чем больше люди образованны, тем легче они находят оправдание неверным поступкам. Многие умные люди способны доказать себе, что неправильное является правильным. Умение убедить себя и других в том, что неверное является верным, — опасный дар.

Невозможно полностью доверять нетренированному уму. Пока уму недостаёт осознанности, внутренней гармонии и мудрости, он может быть злейшим врагом самому себе.

Продолжайте наблюдать за своим умом. Постоянно наблюдая, вы научитесь распознавать момент, когда вы начинаете лгать самому себе. Вы сможете защитить свой ум и сделать его действительно заслуживающим доверия, только когда сможете понять, как в нём возникают желания и привязанности.

Мы чувствуем себя угнетёнными, когда жизнь не предоставляет нам выбора. Однако большое количество возможностей может быть пагубно для нас. Когда мы выбираем из множества вариантов, появляется страх сделать неправильный или не самый лучший выбор. Это может привести к тому, что мы вообще откажемся выбирать.

Сегодня существует множество буддийских учений и традиций. Замечательно, что Дхамма стала столь доступна в современном мире, но это также таит свои опасности. Если мы можем включить и выключить Дхамму простым нажатием на экран, мы рискуем превратиться в пассивных потребителей Дхаммы, вместо того чтобы стать её последователями.

Дхамма призывает использовать инструменты, которые она предоставляет нам, для того, чтобы взять ответственность за свои жизни. Познавайте Дхамму! Выберите свой путь и будьте преданы ему и в хорошие, и в сложные времена!

Иногда говорят, что буддийское учение о пребывании в состоянии спокойствия и удовлетворения ведёт к пассивности.

Если мы довольствуемся тем, что имеем, тогда нам незачем бороться, незачем изменять текущее положение дел. Если каждый в стране доволен, как возможно хотя бы какое-то экономическое развитие?

В действительности учение о спокойствии и удовлетворении неотделимо от учения о правильном усилии и прилежании. Ценность удовлетворённости любой жизненной ситуацией в том, что она защищает наш ум, не даёт поглотить его мыслям, порождённым завистью, подавленным состоянием или обидой. Защищает нас от сравнения себя с теми, кто имеет больше нас. Не позволяет нам блуждать среди мыслей о том, чего у нас нет.

Даже в тяжёлые времена мы должны стараться спокойно принимать жизнь и видеть хорошую сторону происходящего, продолжая попытки улучшить положение дел. Тогда, чтобы стать счастливыми, нам не придётся ждать будущего.

Обращайте внимание на то, какие разные чувства вызывают у вас словосочетания «это тело» и «моё тело», «это наслаждение» и «моё наслаждение», «эта боль» и «моя боль». Наблюдайте за тем, как возникает чувство собственности, как оно ощущается и как растворяется. Ощущение «я» и «моё» не всегда присутствуют в уме. Когда они возникают, приходит и страдание. Когда они уходят, страдание прекращается.

Мы называем рождением момент, когда человеческое существо появляется из утробы матери. В жизни человека такого рода рождение случается только раз. Но в буддизме у слова «рождение» есть и второе значение — возникновение в уме чувств «я» и «моё», дающих начало всем страданиям. Ежедневно происходит множество рождений такого рода. Можно сказать, что в практике медитации мы учимся контролировать такое рождение естественным способом.

Если не происходит возникновение чувств «я» и «моё», настаёт конец рождению и вместе с тем конец смерти. Будда называл это Ниббаной (*Nibbāna*), пространством бессмертия.

Когда мы испытываем трудности, сталкиваясь с другими людьми, мы часто считаем, что это их вина.

Мы думаем: «Насколько лучше была бы моя жизнь, если бы этого человека не было поблизости!» Но когда ситуация действительно меняется и человек, которого мы обвиняли в причинении нам страданий, уходит, через небольшой промежуток времени кто-то другой занимает его место. Если такое случается, это указывает на наличие у нас паттерна и на необходимость пристальнее взглянуть вглубь себя.

Намного мудрее было бы видеть в таких людях наших учителей. Иногда мы говорим, что они дают на наши больные места. Или, если перефразировать, вытягивают на поверхность загрязнение нашего сердца. На самом деле неудобство вызывает не то, что мы вынуждены находиться рядом с этими людьми. Вероятная причина в том, что мы вынуждены столкнуться лицом

к лицу с тем, что находится внутри нас и что мы предпочли бы не видеть.

По этой причине нужно поблагодарить за напоминание о том, сколько работы над заблуждениями нам ещё предстоит провести, всех людей в нашей жизни, с которыми приходилось непросто. И приняться за работу.

Представьте, что вы находитесь в доме на склоне горы. Из заросшей лесом долины до вас доносится раздражающий звук бензопилы. Звук этот неритмичный, поэтому игнорировать его крайне сложно, но через некоторое время вам удаётся немного привыкнуть. В течение нескольких минут вы не замечаете звука, но ваш ум снова возвращается к нему, и вы понимаете, что всё это время тело и ум были напряжены. Затем шум прекращается. Это не полная тишина. Вы по-прежнему слышите ветер в деревьях и поющих птиц, но эти звуки не нарушают тишины, они кажутся её частью.

Таким образом может быть понято и прекращение страдания. Это прекращение раздражающего шума дрели, а вовсе не полное затухание. Звуки природы, ветра, деревьев и птиц всё ещё слышны.

Некоторым людям безразлично, что другие чувствуют и думают. Они очень самоуверенны, считают себя умными, делают то, что считают нужным, и отказываются брать на себя ответственность за причинение страданий другим. Они считают себя победителями, а всех остальных — неудачниками.

Другие люди слишком много беспокоятся о чувствах и мнениях других. Они постоянно переживают, что их поступки могут осудить, и хотят всем понравиться. Иногда они понимают, что поступают неправильно в своей жажде похвалы и боязни критики.

Первая группа людей относится к себе как к прибежищу. Вторая группа принимает прибежище в других людях. Оба эти прибежища ограниченные, глупые и небезопасные. Будда учил нас принимать прибежище в Дхамме. Это значит строить свою жизнь, основываясь на щедрости, обетах и внутренней работе.

В канун Нового года принято думать о новых начинаниях. Однако мы можем двигаться вперёд, только если знаем, откуда мы пришли, как оказались здесь и какой цели надеемся достичь. Это значит, что необходимо оставить на время повседневные занятия и посмотреть на перспективу нашей жизни. Необходимо начать новый год с мудростью.

Чем более краткосрочны цели человека, экономики или нации, тем более здравым представляется сконцентрированность на материальном развитии. Чем более долгосрочны цели, тем более необходимым становится развитие духовных ценностей. Мудрый подход состоит в том, чтобы учитывать и то и другое одновременно.

Осознавать наши главные ценности и преследовать краткосрочные цели (поддерживающие наши духовные ценности или хотя бы не разрушающие их) — вот путь к устойчивому росту и для человека, и для социума.

Благородная истина возвышает человека, который действительно понимает её. «Существует страдание» — это

Благородная истина, «я страдаю» — нет. Просветление происходит только после того, как мы распознали в страдании обусловленное явление. Депрессия, отвращение и жалость к себе возникают из личностного восприятия.

Понимание, что страдание существует, возникает из наблюдения за происходящим. Предположение, что существует страдающее «я», возникает из недостатка наблюдения за происходящим.

Когда мы не обращаем внимания на природу наших тела и ума, мы создаём чувство «я». В практике Дхаммы мы учимся тому, как не принимать «я» слишком серьёзно и как в конечном счёте его отпустить.

Однажды, будучи подростком, я вошёл в огромную библиотеку и почувствовал себя глубоко обескураженным. Мной владела жажда знаний и мечта познать всё, но в тот миг я понял, что даже если проведу всю жизнь, изучая книги в этой библиотеке, я смогу прочесть лишь малую толику собранных в ней сочинений. Стоя там, ошеломлённый, я вспомнил вопрос одного великого индийского мудреца: «Как называется единственная вещь, познав которую, ты познаёшь всё?» Тогда я понял, что всё очень просто: мне не нужно стараться почести все книги в мире, мне нужно изучить и понять свой собственный ум.

Столько всего нам нужно выучить, чтобы выжить и преуспеть в этом мире, но самое главное — познать того, кто всё это знает.

Когда я был школьником, мной владело любопытство. Мне нравилось задавать разные вопросы и смотреть на вещи с необычных сторон. Однажды учитель вернул мне эссе с таким комментарием на полях: «Не на все вопросы, которые мы можем задать, должны быть ответы». Спустя сорок с лишним лет я по-прежнему благодарен учителю за это примечание.

Мы можем потерять множество времени, задавая вопросы, которые не нуждаются в ответах. Поступая так, мы теряем из виду те вопросы, которые должны быть заданы. Успокоить ум и выбрать верный вопрос в любой трудной ситуации — это жизненно важное умение, которое необходимо развивать.

Вот пример вопроса, которого следует избегать.

Обычно, когда возникают ошибки или проблемы, многие задаются вопросом: «Кто виноват?» Такая постановка вопроса слишком упрощает понимание действительности и настраивает людей

друг против друга. Лучше спросить так: «Что каждый человек или сторона, задействованные в конфликте, привнесли в эту проблему или ошибку?» Осмысление вклада каждой из сторон, а не поиск виноватых, приведёт к ясному пониманию и умному решению.

Отказ от привязанностей кажется пугающим из-за ощущения, будто нас просят пожертвовать тем, что приносит нам удовольствие или, по крайней мере, больше удовольствия, чем боли. Если мы воспринимаем это таким образом, то отказ в буддийском смысле невозможен. Настоящий отказ может состояться только благодаря ясному видению.

Раз за разом наблюдая за своим умом, мы начинаем осознавать, что извлечённое из пристрастий наслаждение значительно меньше, чем мы думали, тогда как страдание, исходящее от них, — значительно больше. Увидев это и приняв со спокойным умом, мы легко, без сожаления отбрасываем привязанности.

Аджан Чаа сравнивал это с рыбаком, выхватившим из сети вместо утря ядовитую змею. Как только рыбак понимает, что держит в руках змею, он немедленно отбрасывает её как можно дальше.

Даже с учителями, которые так заботятся о нас и дают нам множество мудрых наставлений, мы находим свой путь медленным и сложным. Насколько труднее был бы он без учителя! И как замечательно, что Будда достиг полного Просветления самостоятельно! Без проводников на пути он полностью уничтожил все виды омрачений ума и достиг безупречности в добродетели, мудрости и сострадании. За это мы склоняем головы к его стопам.

Доходчиво объяснить даже самые простые вещи людям, которых мы знаем и любим, может быть очень трудно. Как прекрасно, что Будда смог объяснить самые глубокие явления словами, которые вдохновляют сердца людей всего мира на протяжении более 2600 лет! За его мастерство и терпение в обучении Дхамме мы склоняем головы к его стопам.

Великим достижением будет создание семьи, учреждения или института, которые смогут развиваться и процветать в течение двух поколений. Будда создал

монастырский порядок, переживший
сотни поколений, сохранивший путь
к освобождению и передавший его
бесчисленным существам.

За мудрость и доброту, давшим счастье
будущим поколениям, мы склоняем головы
к его стопам.

Единство бывает двух типов:
поддерживающее и деструктивное.

При деструктивном единстве участники группы избегают разговоров обо всём, что может вызвать неприятные чувства или создать конфликт, даже в тех случаях, когда вопросы нуждаются в обсуждении. Члены такой группы придерживаются негласного принципа: «Я не стану обсуждать твоё поведение, если ты не будешь говорить о моём». Отсутствие открытого конфликта ошибочно принимается за социальную гармонию.

При поддерживающем типе единства люди преданы подлинному благополучию — своему и остальных членов группы. Они со спокойствием принимают свои слабые места и ошибки. Они открыты для советов и замечаний. И сами берут ответственность за то, чтобы помочь советом или чтобы, проверив факты и очистив ум от гнева, сделать замечание в уместное время и в подобающем месте.

Гармония, вырастающая из такого образа жизни, будет прочной и полноценной, даже если порой ведущим его людям приходится испытывать болезненные чувства.

Один юноша сослужил хорошую службу царю, за что получил в награду сотню золотых монет. Набив карманы деньгами, он поспешил домой. Преступив порог дома, юноша снова принялся пересчитывать монеты — оказалось, что их всего девяносто девять. С сожалением он вспомнил о маленькой дыре в одном из своих карманов, в которую, видимо, и выскользнула монета. Юноша был так расстроен из-за потери одной монеты, что обладание остальными девяноста девятью не принесло ему радости.

Иногда, делая что-то хорошее, мы можем совершить небольшую ошибку, которая так сильно заставляет нас страдать, что мы забываем обо всей хорошей камме, заслуженной нашими добрыми делами до и после этой оплошности. Мудрый человек, проанализировав

ошибку, предпринимает меры для того,
чтобы предотвратить её повторение:
он заштопывает дыру в кармане
и продолжает двигаться вперед.

В каждое мгновение мы отождествляем себя с различными аспектами тела и ума как проявлениями нас самих или как нам принадлежащими. Мы говорим о «моём» теле, «моих» чувствах, «моих» идеях, «моих» надеждах, «моих» страхах и тому подобном. Но если всё это действительно принадлежит нам, почему наша власть над этим столь незначительна? Почему, например, мы не можем просто стать менее тревожными и более счастливыми? Почему не можем запретить телу стареть? В каком смысле тело и ум принадлежат нам?

Будда говорил, что фундаментальная причина человеческого страдания кроется в ошибочном представлении о существовании постоянного и независимого «я» — владельца опыта. Все умственные загрязнения проистекают из этой единственной ошибки. Как медитирующие мы должны возвращать внутреннюю силу, покой и счастье, которые дадут нам возможность ясно увидеть тело и ум. И тогда мы обнаружим, что существует

естественное течение явлений, которое
никому не принадлежит. Это и есть путь
Будды к освобождению.

Первый за день удар колокола в лесном монастыре приходится на 3 утра, затем колокол бьёт с интервалами в течение всего дня, оповещая о каждодневных мероприятиях. Ценность этого звука не ограничивается оглашением времени: монахи учатся использовать его как способ установления осознанности. Что они чувствуют, когда слышат звон колокола? Какова их первая реакция? Энтузиазм? Удовлетворение? Безразличие? Сопротивление? Как эта реакция изменяется в течение дня? И от одного дня к другому?

Времены, неподвластные нашему контролю, пугают. Обычная реакция на них — пуститься на поиски чего-то неизменного. И догмы, записанные в священных книгах, похоже, отвечают на этот запрос. Во времена быстрых и сбивающих с толку перемен фундаменталистские религии процветают. Предвззудки и предубеждения заражают людей подобно вирусу.

Буддизм рассматривает чувство уязвимости, не пытаясь подавить его при помощи убеждений. Исследуя жизнь с успокоенным в медитации умом, мы можем увидеть отсутствие цельного «я», встречающегося лицом к лицу с угрожающим и изменчивым миром. Наши тела и умы меняются от мгновения к мгновению из-за разных условий и причин. На часть из них мы можем повлиять, на другую часть — нет. Чем лучше мы осознаём внутреннее и внешнее непостоянство, тем больше растворяется тревога. Мы находим прибежище не в убеждениях, а в наблюдении за ходом вещей.

Одно из вдохновляющих качеств мудрых людей — способность вести себя должным образом с разными людьми и группами людей в зависимости от времени и места. Они знают, когда наступает время говорить, а когда — слушать, когда нужно вести за собой, а когда — следовать за другими, когда действовать, а когда — плыть по течению.

Они не идут по одному и тому же маршруту, как певец, у которого только одна песня. И не следуют слепо за тем, что делают все вокруг. Благодаря практике Дхаммы они могут быть гибкими и в то же время твёрдо стоять на своём.

Навык вести себя соответственно времени и месту ослабевает от желаний, страха, злости, предубеждений и путаницы в уме. И укрепляется благодаря осознанности, ясному видению контекста и окружающей обстановки, а также благодаря уважению, которое мы испытываем к другим людям.

В день июльского полнолуния более 2500 лет назад Будда пришёл в Олений парк в Сарнатхе на северо-востоке Индии, намереваясь своим первым учением положить начало вращению колеса Дхаммы. Он произнёс речь перед пятью своими бывшими последователями. Эти пятеро оставили Будду после того, как он отказался от строгого аскетизма. Они считали, что, оставив аскетизм, он скоро откажется от пути к Просветлению и вернётся к роскошной жизни во дворце своего отца.

Будда сразу успокоил их умы, сказав, что потакание чувственным удовольствиям было неблагородным и бессмысленным. Но их первая реакция обернулось удивлением, когда Будда заявил, что считает строгий аскетизм также неблагородным и бессмысленным. Тогда Будда поведал о Срединном пути — лежащем между двумя этими крайностями, пути, при котором целостное воспитание действия, речи и ума приводит к настоящей свободе с помощью

уничтожения невежества и привязанностей,
причин человеческого страдания.

В завершении этой речи лидер пятерых
бывших учеников Будды Конданья
«вошёл в поток» — достиг первой ступени
Просветления.

Сегодня во всем буддийском мире мы
чтим память этого особенного дня.

Мы должны быть осторожными и не позволять радости, возникающей при прослушивании или прочтении текстов Дхаммы, одурачить нас. Такая радость способна заставить нас думать, что мы знаем больше, чем мы знаем на самом деле. Знание, которое приходит при прослушивании или чтении, довольно поверхностно. Оно не обладает силой, способной вырвать с корнями находящиеся глубоко внутри омрачения ума.

Аджан Чаа однажды сказал, что многие последователи буддизма подобны муравьям, которые много суетились вокруг манго, но так ни разу и не отведали мангового сока. Ознакомившись с Учением, мы должны начать применять его в жизни. Его следует использовать как путевую карту или предписание для практики. Жизненно важно не только собирать учения, но и применять их на пути к освобождению.

Мирские заповеди — это не команды. Командовать некому! Причинами их соблюдения не должны быть жажда

награды или страх наказания. Заповеди — это объекты ума, которые должны быть приняты по собственному волеизъявлению после ясного осознания ценности такого шага. Их соблюдение создаёт безопасную, доверительную атмосферу, а также внутреннюю свободу от вины и угрызений совести.

В повседневной жизни, где серое встречается чаще чёрного и белого, помнить о мирских заповедях — значит давать чёткие направления своим поступкам и своей речи. Такие действия и слова помогут прорвать пелену привычки следовать своему настроению и оправдывать омрачения ума. Следование заповедям защищает нас от плохой каммы и её последствий.

Почему нам так нравится чувство, которое мы испытываем, получая вещи или прибыль? Почему нам так ненавистно чувство, возникающее от потери вещей или убытков? Как же происходит то, что мы так наслаждаемся заурядной выручкой и так сильно страдаем из-за небольшого ущерба?

Дело не в том, что вещи, которые мы приобретаем или теряем, так важны для нас, а в том, что означают приобретение и потеря. Глубоко внутри мы верим в то, что приобретение означает жизнь, а потеря — смерть. Мы чувствуем, что приобретение — это шаг от смерти, а потеря — шаг навстречу ей. И, поскольку мы жаждем жизни и боимся смерти, мы страдаем.

Медитируя, мы наблюдаем, как за рождением всегда следует угасание. Жизнь и смерть предстают как неделимое явление. Чем меньше мы воспринимаем себя как субъектов, зависящих от рождения и смерти, тем свободнее мы становимся от этих явлений и тем меньше нас волнуют приобретения и потери.

Мы придаём слишком много значения настроению. Когда мы чувствуем себя глупо, мы думаем, что мы глупые.

Когда чувствуем себя хорошо, решаем, что всё хорошо. Когда мы чувствуем скуку, мы считаем, что наша ситуация скучная.

Когда мы чувствуем себя подавленными, мы думаем, что наша жизнь унылая.

Не привязывайтесь к представлениям о том, что вы должны или не должны чувствовать. Обратив внимание на то, что вы чувствуете в данный момент, осознайτε, что это просто чувство — не более и не менее. Чувство — это вовсе не то, чем вы являетесь, и необязательно оно представляет собой отражение вашей жизненной ситуации.

Наблюдать за своим умом — как присматривать за маленьким ребёнком. Даже когда вы не смотрите на него, вы понимаете, находится ли он в безопасности или нет, счастлив ли или грустит. Вы можете работать, разговаривать или отдыхать, но постоянно помните о нём. Поначалу вам приходится спешно реагировать в ситуациях, когда ребёнку грозит опасность. Но по мере овладения этим навыком вы научитесь предугадывать его поступки и предотвращать беду. Сначала вам, возможно, придётся постоянно брать ребёнка на руки и успокаивать его. Но с опытом вы научитесь вмешиваться до того, как ребёнок начнёт страдать.

Требуются немало усилий, чтобы присматривать за ребёнком, особенно вначале. Но, если вы по-настоящему его любите, то это не будет бременем. Как раз наоборот.

Наша взгляды зависят от информации, к которой у нас есть доступ, и от её восприятия. И то и другое подвластно искажению. Разве можно быть уверенным в том, что информация, которой мы располагаем, верна? А даже если она верна, можно ли быть уверенным в её целостности? Нет, нельзя.

Теория, основанная на неполных сведениях, может быть очень логичной, но глубоко ошибочной. Насколько уверенными мы можем быть в том, что наше восприятие верно и лишено предубеждений, сознательных или нет? Даже когда речь идёт о системе перепроверок, всегда есть место ошибке.

Учитывая ненадёжные основания наших взглядов и идей, мы можем стать более скромными и мудрыми. Быть абсолютно убеждённым в своей правоте приятно, но в то же время глупо и опасно. Сколько страданий в мире сеют люди, убеждённые в том, что они — и только они — правы?

Во время трёхмесячного ретрита в сезон дождей миряне стараются строже соблюдать заповеди. Успех бывает разным. Можно заметить три типа реакции у тех, кто их нарушил. Эти реакции иллюстрируют то, как работает наш ум, когда мы не придерживаемся собственных обязательств.

а) «Нет, на самом деле я не нарушил обязательства»

Нарушив заповедь, мы отказываемся признать это. Обычно после мы пытаемся её переформулировать. Например, мы говорим себе, что на самом деле заповедь запрещает не всякое употребление алкоголя, а только такое, которое вызывает сильное опьянение.

б) «Да, я оступился, однако...»

Мы нарушаем одну из заповедей, но стараемся приуменьшить значимость своего поступка. К примеру, мы говорим себе: «Ну да, я действительно солгал, но это была маленькая ложь, в ней не было

злого намерения, а если относиться слишком строго к таким вещам, собьёшься со Срединного пути».

в) *«Да, я сделал. И...»*

Мы нарушаем заповедь, но договариваемся с собой, чтобы не слишком переживать по этому поводу. Например, мы думаем: «Ну да, я нарушил свое обещание, но в будущем я буду соблюдать его ещё более строго».

Чтобы соблюдать мирские заповеди, необходимо осознавать, насколько увёртливым может быть наш ум.

Не позволяйте уму одурачить вас. Если вы действительно нарушили предписание, не сдавайтесь. Извлекайте урок из ошибки и смиренно начинайте снова.

Восемь мирских условий — приобретение и потеря, слава и бесславие, хвала и порицание, удовольствие и страдание.

Куда бы мы ни направлялись, мы не сможем избавиться от них полностью. Они присутствуют везде: и в большом городе, и в отдалённом монастыре. Даже полностью пробуждённые существа живут среди этих условий.

Страдание ума же находится не в условиях как таковых, а в нашем отношении к ним. Лишённые мудрости люди принимают восемь мирских условий слишком серьёзно, поскольку не понимают, насколько временными, ненадёжными и неспособными обеспечить подлинное счастье они являются. Такие люди держатся за достаток, статус, похвалу, наслаждение и боятся разлуки с ними. А сталкиваясь с убытками, потерей статуса, критикой или болью, чувствуют горе и подавленность.

Мудрые люди понимают, чем являются восемь мирских условий, — неизбежными

асpekтами человеческого существования.
Они наблюдают за своим умом, не позволяя
ему стать одержимым мирскими
условиями.

Практикующие должны с осторожностью относиться к гордыне. Но иногда мы заходим слишком далеко и начинаем верить, что, умаляя всё хорошее, что в нас есть, мы практикуем смирение. Однако Будда учил вовсе не этому. Он учил нас наблюдать и находить радость в наших добрых намерениях и поступках.

Развивая умение ценить всё хорошее, что рождается в наших умах, мы словно сбрызгиваем растения водой: всё доброе умножается и крепнет. В основе смирения лежит памятование о Будде и его учениках; смиряясь, мы благодарим их и отдаём свой долг. Ведь без примера и наставлений наших учителей такие прекрасные состояния ума никогда не нашли бы свой дом в наших сердцах. Мы также должны напоминать себе, что доброта не принадлежит нам, что она — результат воспитания ума.

Доброта продолжит цвести, если мы будем с мудростью заботиться о ней.

Н епрерывность усилий жизненно необходима. Практикующие должны стремиться к постоянной осознанности вне зависимости от того, чем они заняты — идут ли, стоят, сидят или лежат. Когда осознанность установлена, никакое другое состояние не может охватить ум. Естественным образом мы начинаем ощущать непостоянство и перестаём ощущать себя.

Представьте, что вы находитесь в пустой комнате, в центре которой расположено кресло. Сидя в нём, вы сразу заметите, если кто-то войдёт или выйдет. Гости не задержатся надолго, ведь им некуда будет сесть. Если осознанность расположилась в кресле посередине ума, то любое состояние, стоит ему лишь зародиться, будет постигаться нами. Не имея возможности сесть в кресло и завладеть умом, ни одно из приходящих состояний не задержится надолго.

В прошлое воскресенье был день рождения Махатмы Ганди.

Одна из моих любимых историй о нём — случай в переполненном поезде. Во время отправления поезда один из друзей затащил Ганди внутрь, ботинок последнего соскочил с ноги и оказался на платформе. Тут же, без размышлений Махатма Ганди скинул и другой, ведь оставшийся ботинок был ему ни к чему, а упавший на платформу — был бы бесполезен для нашедшего его. Действия Ганди обеспечили кого-то парой хороших ботинок.

Без раздумий, благодаря мышечной памяти опытное тело может выполнять сложные движения. Точно так же без раздумий натренированный ум может спонтанно реагировать на происходящее с мудростью и состраданием. Такие моменты, когда ощущение «я» уходит, дают начало будущему глубокому почитанию красоты Дхаммы.

Н е существует объективной причины, по которой красный цвет должен обозначать «стоп», а зелёный — «старт». И тем не менее, подъезжая к светофору, все останавливаются на красный и начинают движение на зелёный. Мы поступаем так, потому что договорились о значении красного и зелёного цветов в контексте дорожного движения. В повседневной жизни многое основано на соглашениях.

Деньги — другой очевидный пример. В природе не существует ни одной причины, по которой мы можем обменять банкноту на товары или услуги. Однако мы делаем это, поскольку все согласились с тем, что это возможно. Когда что-либо существует только на основе общего согласия, это называется условностью. Гений человеческого интеллекта — в способности создавать условности.

Сложность с пониманием условностей заключается в том, что мы склонны путать их с объективными истинами. Мы придаём

им слишком большое значения,
привязываемся к ним и как следствие —
страдаем. Одна из основополагающих
условностей, к которой мы особенно
привязаны, — идея о существовании «я».

Буддизм не отвергает условности — мы
просто учимся не принимать их за истину
и осознавать только как условности. Таким
образом мы можем использовать условности
мудро. Мы живём в мире условностей,
но не обманываемся на их счёт.

Во время спортивных состязаний комментатор рассказывает аудитории о происходящем. Он выражает свои радость, восхищение и недовольство, сообщает о своих ожиданиях. Слова комментатора не имеют ничего общего с игрой как таковой, без него она развивалась бы точно так же.

В процессе медитационной практики множество голосов внутри комментируют наши действия. Одни выражают признательность, другие — недовольство, третьи судят нас, четвёртые предвкушают что-то. Мы принимаем эти голоса как объективных комментаторов соревнований.

В действительности голоса — это часть практики, а не сторонние наблюдатели. Медитирующие должны быть осознанны и внимательны ко всем голосам. Если мы будем принимать их слишком серьёзно, голоса станут значительным препятствием на пути к освобождению. Если мы увидим их тем, чем они

являются («вот судья», «тревога снова наносит визит»), скоро они покинут нас по своей воле.

Вера играет в буддизме значительно меньшую роль, чем в других религиях.

Она подобна ракете, необходимой космическому кораблю для преодоления гравитационного притяжения Земли: отслужив своё, она отпадает.

Объекты веры в буддизме могут быть проверены каждым из нас. Необходимо подвергнуть их испытанию, включающему следующие принципы:

- все страдания ума обусловлены омрачениями, такими как жадность, гнев, ненависть, зависть, смятение и им подобные;
- омрачения — непостоянные явления, возникающие в определённых условиях;
- все омрачения ума могут быть полностью уничтожены практикой Восьмеричного пути.

Результатом уничтожения всех омрачений ума становится глубокий внутренний покой,

а также совершенствование в мудрости
и сострадании.

Освободиться от омрачений ума —
наибольшее, чего может достигнуть человек.

Камни на горной вершине острые и неровные, потому что ничто не тревожит их.

Камни на дне реки гладкие и красивые, ведь вода трёт их друг о друга снова и снова.

Жизнь с другими не такая спокойная, как если бы вы жили в одиночестве. Но такой опыт обтачивает ваши острые углы.

Не противьтесь чувству дискомфорта, возникающему в присутствии других людей. Если вы мудры, позвольте этим трениям смыть всю любовь к «я», сделать вас гладкими и красивыми, как камни в реке.

Мы предполагаем, что земля под ногами твёрдая, как бетон, хотя на самом деле мы всегда ходим по тонкому льду. В нашем мире невозможно отыскать полностью безопасное прибежище. Мы не можем контролировать то, что постоянно изменяется. Если наше счастье зависит от того, чтобы всё шло определённым образом, то мы в одном шаге от страдания. Вместо того чтобы реагировать на происходящее со страхом, рождённым слепой привязанностью, мы можем мудро отвечать на жизненные вызовы. Научиться этому можно, только наблюдая за переменами во всех их проявлениях.

Есть что-то по-настоящему прекрасное и вдохновляющее в историях о людях, которые, посвятив себя погоне за тривиальными достижениями (такими как богатство и власть), пробудились для драгоценного человеческого рождения и выбрали новый жизненный вектор. Невероятно трогательно наблюдать, как когда-то равнодушный человек проявляет доброту, а когда-то самовлюблённый — скромность.

Люди могут изменяться самым вдохновляющим образом не благодаря воле или милости бога, но благодаря терпеливости и мудрому усердию. Будда говорил, что подобная перемена так же прекрасна, как сияющая полная луна, выходящая из-за тучи.

Много лет назад, прежде чем стать монахом, я провёл некоторое время в Индии. Я жил в хижине с травяной крышей на берегу моря. Однажды с дерева, растущего поблизости, упал кокос, и мне очень захотелось съесть его мякоть и выпить молоко. К сожалению, у меня не было ни мачете, ни другого орудия, чтобы добраться до съедобной части кокоса, и чем больше я думал о ней, тем сильнее испытывал жажду. Но я ничего не мог сделать, и в конце концов мне пришлось оставить кокос в песке, куда он и упал. Он остался лежать там, словно зелёный булыжник.

Мякоть и молоко Дхаммы намного вкуснее и питательнее, чем содержимое кокоса, а её оболочка кажется ещё более трудной для проникновения. Но благодаря методичному и настойчивому следованию пути Будды — пути щедрости, нравственности и опытного ума — мы можем прийти к пониманию того, что имел в виду Будда, сказав: «Из всех вкусов мира вкус Дхаммы самый превосходный».

Однажды Будда сказал, что монахов, подобно фруктам, можно разделить по четырём категориям:

- гнилые снаружи и гнилые внутри;
- гнилые снаружи и зрелые внутри;
- зрелые снаружи и гнилые внутри;
- зрелые снаружи и зрелые внутри.

Это учение должно напоминать нам о том, что вдохновляющего вида монах необязательно обладает чистым умом. Возможно, его ум чист, а может быть, он просто хочет завоевать доверие мирян. Также мы должны помнить, что ум монаха, который не особенно вдохновляет нас, вовсе не обязательно омрачён. Возможно, его ум омрачён, а может быть (если монах не нарушает ни один из обетов), его неприятные манеры — результат плохой каммы.

Будда говорил, что понять, насколько мы можем довериться монаху, можно, только наблюдая в течение длительного периода, возникают ли жадность, ненависть или заблуждение в его действиях и словах.

Мы часто путаем собственные реакции на мир с объективной реальностью. Жалуясь на то, что процесс скучный, мы подразумеваем, что скучаем внутри него. Осуждая что-то как оскорбительное, мы имеем в виду, что сами оскорблены. Если мы думаем, что в мире существует нечто скучное или оскорбительное, тогда кажется неизбежным, что мы можем скучать или оскорбляться. Но если мы понимаем, что скука и обида обусловлены не только происшествием, но и нашей ответной реакцией на него, становится ясно, что мы сами создаём эти чувства. Эти чувства мы выбираем сами, тогда как могли бы не делать этого.

Ум, легко поддающийся скуке, обычно зависим от стимуляций или слишком груб для восприятия тонкостей того, что именно он переживает. Ум, который легко оскорбить, привязывается к идее о правильном и ложном. Мудрые ищут пути избавления от этих ошибок.

Размышляя о том, чтобы встать на путь практики, внимательно всё обдумайте. Заранее установите определённый срок, по истечении которого вы примете окончательное решение. В течение этого периода важно не попасть в ловушку сомнений. Обычно испытанием становятся следующие три:

- достижима ли цель?
- если цель достижима, стоит ли она усилий, которые будут на неё затрачены?
- если цель достижима и стоит затраченных усилий, способен ли я добиться её?

Когда становится тяжело, наблюдайте за склонностью ума впасть в подобный образ мыслей. Не пытайтесь подавить сомнение, примите его как сомнение, как преходящее состояние ума, и отпустите.

Оптимист говорит, что стакан наполовину полон. Пессимист говорит, что стакан наполовину пуст.

Буддист говорит, что стакан уже разбит.

Осознавая, что стакан разбит, мы можем пользоваться им, при этом не привязываясь к нему. Мы аккуратно используем стакан, не забывая о его изменчивой природе.

И когда он наконец разбивается, мы не удивляемся и не страдаем из-за этого.

Ежесекундно мы создаём ложное ощущение «я» в отношении тела, чувств, памяти, восприятия, мыслей, эмоций и сознания.

Мы можем считать, что все эти феномены являются единым «я», как если бы мы считали, что нет разницы между цветом пламени и пламенем как таковым.

Мы можем считать, что все эти феномены принадлежат «я», как если бы мы считали, что тень дерева принадлежит ему.

Мы можем считать, что эти феномены находятся в «я», как запах — в цветке.

Мы можем считать, что эти феномены содержат «я», как шкатулка, наполненная драгоценностями.

Мы не должны отречься от «я», поскольку отречься не от чего. Мы должны отречься от жажды и от привязанности, являющихся условиями возникновения иллюзии «я».

Во время учёбы в старших классах я увлекался текстами буддийского поэта — американца Гэри Снайдера.

Одно из его стихотворений — «Сено для лошадей», в котором пожилой человек описывает прожитую жизнь, — глубоко повлияло на меня. Вот последние строки:

Он сказал:

— Мне уже шестьдесят восемь.

В первый раз я возил сено, когда мне было семнадцать.

В тот день мне казалось,

Что я возненавижу это дело на всю жизнь.

А надо же, чёрт его подери —

Всё никак не разделаюсь с ним!

Это одно из самых печальных произведений, которые я когда-либо читал. Думаю, что мои размышления над этим стихотворением стали первым шагом, который я сделал навстречу своему решению стать буддийским монахом.

Если вы любите сладкий кофе с молоком, а кофе в вашей чашке слишком горький, что вы делаете? Взываєте к божественной милости, чтобы сделать кофе слаще? Вините старую камму и стараетесь принять свою судьбу, обречённую на горький кофе? Выливаете напиток? Я надеюсь, что вы не делаете ничего из перечисленного. Предполагаю, что вы добавляете немного сахара. А если напиток становится слишком сладким, долиываете ещё немного кофе или воды.

Если вы знаете, как каждый ингредиент в чашке кофе влияет на вкус напитка, вы обладаете необходимой информацией, чтобы сделать его вкуснее. Если вы будете анализировать свою жизненную ситуацию до тех пор, пока ясно не увидите лежащие в её основе причины и условия, то вы получите всю необходимую информацию для того, чтобы увидеть, где и как можно привнести в неё мудрые изменения.

Однажды посетитель монастыря сказал Аджану Чаа: «Говорят, что Вы полностью просветлённый человек.

Значит ли это, что вы можете летать по воздуху?»

Аджан Чаа ответил: «При чём тут умение летать? Даже навозные жуки летают».

Аджан Чаа не поддерживал разговоры о сверхспособностях. Он говорил, что такие разговоры похожи на человека, который глядит в небо в то время, когда было бы мудрее обратить внимание на землю под ногами.

Как последователи буддизма
напоминайте себе:

«Другие могут быть жадными
и эгоистичными, но я сделаю всё возможное,
чтобы не добавить и толики жадности
и эгоистичности в этот мир.

Другие могут быть жестокими,
переполненными ненавистью и гневом,
но я сделаю всё возможное, чтобы
не добавить и толики жестокости, ненависти
и гнева в этот мир.

Другие могут быть беспечными
и небрежными, но я сделаю всё возможное,
чтобы не добавить и толики беспечности
и небрежности в этот мир».

Мы можем использовать нездоровые
явления мира в качестве мотивации
для хороших поступков, вместо того
чтобы позволять им держать нас в страхе
и унынии.

Будда учил, что некоторые состояния ума лишают его ясности и спокойствия, затемняя истинную природу вещей. Он называл эти состояния килеса (*kilesa*), это слово обычно переводят как «омрачение».

Несмотря на то что идею этого термина несложно уловить, по-настоящему его можно понять только в том случае, когда ум испытал незагрязнённое состояние самадхи (*samādhi*).

Полностью понять, что такое «грязное», можно, только имея опыт соприкосновения с «чистым». Увидеть, как омрачения могут загрязнять ум, можно, только имея опыт пребывания в спокойствии и ясности, а также возможность сравнить эти два состояния.

Когда мы ясно видим, какое влияние оказывают омрачения на наш ум и сколько страдания они причиняют, в нас естественным образом возрастает энтузиазм по отношению к практике.

Как падающая с травинки на восходе
солнца капля росы, быстро
ускользает человеческая жизнь.
Как нарисованная на воде линия,
быстро исчезает человеческая жизнь.
Как стремительный горный поток,
не замирает в неподвижности даже
на мгновение человеческая жизнь.

Такое созерцание непостоянства
и быстротечности пробуждает в нас
необходимость незамедлительно
действовать. Только практикуя Дхамму,
мы можем привнести в нашу жизнь
истинные смысл и цель.

Будда учил, что мудрые люди умеют отличать важное от малозначительного. Они уделяют внимание важному и стараются как можно меньше времени посвящать малозначительному.

Тогда как лишённые мудрости люди принимают важное за малозначительное, а малозначительное за важное. К примеру, они считают, что медитация — это несущественная трата времени. Они считают важным время и деньги, которые можно потратить на заурядные цели.

Первый шаг на буддийском пути к освобождению начинается не с того, чтобы ухватиться за веру. Он начинается, когда мы обращаемся со всей искренностью к вопросу о том, что важно, а что неважно.

Чем интенсивнее наши эмоции, тем больше разница между тем временем, в течение которого мы их переживаем, и тем, которое показывают часы. Страдание, длящееся одну минуту, мы можем ощущать как целый час боли. Когда мы счастливы, час пролетает как минута.

Многие миряне зарабатывают заслуги, чтобы переродиться в раю. Считается, что жизнь существ в райских мирах длится миллионы лет. Но не стоит забывать, что это то время, которое показывают часы. Для жителя рая миллионы лет могут показаться мигом.

Искать перерождения в раю посредством добрых дел не так уж неправильно, однако это недалёковидно. Когда наше время в раю придёт к концу, начнётся настоящая работа по освобождению от омрачений ума.

Рай — это всего лишь каникулы.

Будда учил, что воздерживающиеся от убийства, от присвоения чужого, от неправильного сексуального поведения, от неправильной речи и от одурманивающих напитков освобождают бесчисленное количество живых существ от страха, вражды и горести. В результате чего сами воздержавшиеся наслаждаются безграничной свободой от страха, вражды и горести.

Заповеди — это не то, что вам приказывают делать. В буддийском учении нет веры в сверхъестественную силу, которая награждает за хорошее и наказывает за плохое. Воздержание от перечисленных выше пяти типов плохой каммы становится естественным для тех, кто от всего сердца возвращает мудрость и сострадание.

Быть правым в чём-то — ещё не конец.
Не менее важно, чтобы чувство
собственной правоты не ужалило вас.

Понаблюдайте за ощущениями, которые
это чувство порождает по отношению к тем,
кто неправ, а также за своим отношением
к неправым.

Если вы не осознанны, чувство
собственной правоты может причинить вам
почти столько же проблем, сколько могло бы
причинить осознание того, что вы неправы.

Будда учил, что желание похвастаться, как и манипулирование восприятием других людей, являются загрязнениями ума. В наши дни социальные сети дали большой толчок хвастовству. Мы говорим, что мы «делимся», а вовсе не хвастаемся. Однако это вовсе не означает, что такое поведение исключает хвастовство. Это оно и есть — с добавлением застенчивого комментария.

Намерение — это главное. Если вы чувствуете необходимость отредактировать свою фотографию, чтобы убрать несовершенства кожи, сделать себя стройнее и привлекательнее, проанализируйте, почему это происходит.

Осознанность обозначает не только полное присутствие здесь и сейчас. Осознанность обозначает также, что мы понимаем, являются наши намерения благими или нет, и прикладываем усилия, чтобы оставить вредные намерения и развить полезные.

Медитация даёт перспективу.
Бывает, что в состоянии спокойного ума вы внезапно понимаете, что волновавшая вас так долго проблема на самом деле совсем незначительная. А иногда вы осознаёте, что небольшая проблема, которую вы давно игнорировали, очень серьёзная и требует немедленного и внимательного рассмотрения.

Медитация помогает отпустить именно то, что вам нужно отпустить. Она помогает взаимодействовать именно с тем, с чем вам необходимо взаимодействовать.



ламя свечи колеблется на ветру.

Невозможно работать при таком свете.

Ум подобен пламени свечи. Ум может дать яркий и ровный свет, достаточный для взращивания мудрости, только в том случае, если он защищён от ветра волнующих мыслей и негативных эмоций.

Признать истину о непостоянстве и непосредственно испытать её — очень разные вещи. Осознание истины о непостоянстве не делает людей более нравственными, умиротворёнными или мудрыми, тогда как непосредственный опыт проживания этой истины меняет людей.

Множество наших ошибочных представлений о себе основано на недостаточном прозрении в непостоянство. При возникновении настоящего понимания старые установки и привязанности отпадают сами собой. Непостоянство скрывается за непрерывностью, оно обнаруживается при наблюдении за тем, как явления возникают и исчезают.

Сначала плохие новости: наши умы полны омрачений, причиняющих нам страдания и мешающих познать истинное счастье.

Теперь хорошие новости: нет такого омрачения в человеческом уме, которое могло бы противостоять силе Дхаммы.

Услышав новости, принимайтесь за работу — практикуйте Дхамму.
Никто не сделает этого за вас!

Нетрудно начать отношения;
значительно труднее поддерживать
решимость укреплять и питать их.

Нетрудно быть осознанным, начиная
вдох; значительно труднее поддерживать
осознанность, продолжая дышать.

Нетрудно воодушевиться Дхаммой;
значительно труднее поддерживать это
вдохновение на протяжении жизненных
спадов и подъёмов.

Только преодолевая трудности с помощью
терпения, доброты и смиренного сердца,
мы можем вырасти в доброте и мудрости.

Некоторые люди верят в существование вечности в раю или аду. Другие верят, что со смертью тела приходит конец всему. Есть и такие, кто верит, что лучше вовсе не думать о смерти и её смысле.

Будда учил, что чем больше мы понимаем причинно-следственную связь, а также природу наших тела и ума, тем больше растворяется вера и в полное разрушение, и в бесконечность. Смотрите внимательнее внутрь, и Срединный путь Будды постепенно проявится.

Буддисты, принадлежащие традиции Тхеравада, верят, что Будда родился, достиг Просветления и покинул мир в день майского полнолуния. Во всём мире этот день отмечается как праздник Весак (или *Visakha Puja*). В Таиланде после восхода луны миряне присоединяются к монахам и монахиням, вместе они совершают обход вокруг монастырских ступ или статуй Будды со свечами в руках.

Родившись в роскошной обстановке, Будда оставил её позади и ушёл в поисках истины. Он провёл много лет, практикуя наистрожайшую аскезу, прежде чем понял, что аскетизм не может преодолеть глубочайшие загрязнения человеческого сердца.

В майскую ночь полнолуния 2560 лет назад, во время медитации под деревом Бодхи, Будда открыл Срединный путь между потворством чувствам и слепым аскетизмом. С помощью собственных усилий он доказал, что люди способны растворить все страдания. Будда провёл

остаток жизни, обучая других тому, как с мудростью и состраданием следовать путём освобождения.

Почтение Будде — благословенному, полностью просветлённому!

Заслуга, пунья (*puñña*), — это очищающее действие тела, речи или ума. Создать её можно с помощью щедрости,

следованию обетам и духовного роста.

В буддийской традиции самый большой акцент ставится на первой из этих трёх.

Но однажды Будда сказал, что так же, как свет всех звёзд на небе не сравнится и с малой долей сияния Луны, освобождение ума при помощи любящей доброты превосходит все остальные благородные занятия, «сияя ярко, как бриллиант».

Однажды Аджан Чаа говорил о том, почему люди с высшим образованием и академическими степенями с трудом поддаются обучению. Он сказал, что они учились для того, чтобы набраться знаний, а не для того, чтобы избавиться от загрязнений и невежества.

«Они не понимают, что их степень бакалавра стала бакалаврской степенью их загрязнений, их диплом магистратуры стал дипломом магистра для их загрязнений, их докторский статус стал докторской степенью их загрязнений».

С разными людьми мы придерживаемся разных ролей. Для кого-то мы мама или папа, для кого-то брат или сестра, для кого-то друг, для кого-то коллега, или начальник, или подчинённый. Помимо этого у нас есть роли как у членов общества и граждан. Но все эти роли — лишь небольшая часть нашей жизни.

В медитации мы развиваем непосредственные отношения с телом и умом. Мы учимся входить в новое измерение себя, которое свободно от необходимости быть чем-то или кем-то. Это обогащает наше видение жизни, как если бы двухмерное изображение стало трёхмерным. Без этого понимания мы принимаем всё слишком серьёзно, а с ним мы можем жить честно, целостно и даже с некоторой лёгкостью.

Из долины, по которой течёт быстрая река, начинается восхождение на гору. Достигнув высокой точки на горе и обратив свой взгляд вниз, несложно заметить, что движение реки кажется значительно более медленным. Это напоминает о том, что наше восприятие движения обусловлено расстоянием.

Практика осознанности подобна восхождению на гору: чем больше мы практикуем, тем яснее осознаём события жизни, которые раньше за быстротечностью не были видны. В движении всё кажется намного более медленным, и у нас появляется больше времени — это помогает поступать мудро.

Однажды я навещал в больнице женщину, умирающую от рака. Ей оставалось всего несколько дней жизни, её руки и ноги стали худыми, как тростинки, а живот раздулся так, словно она была беременна. Никто из присутствовавших членов семьи не мог принять того, что смерть уже близко. Слово «рак» вообще не произносилось. Женщина рассказывала, что надеется стать монахиней после выздоровления.

Меня пригласили вовсе не для того, чтобы я говорил прямо. Но поддерживать этот абсурд я не мог. Я сказал женщине, что надеяться на выздоровление — естественно для каждого больного, однако Будда предостерегал нас воздерживаться от слепого самодовольства.

Мудрый человек не позволит своему уму вращаться вокруг желаемого. Ей необходимо подготовить ум для того, чтобы принять любой исход — как желательный, так и тот, которого она боится. Будет прекрасно, если она выздоровеет, но быть мудрым —

значит быть готовым ко всему. А чтобы подготовиться, необходимо практиковать успокоение ума при помощи медитации.

Большая удача, если ты зарабатываешь на жизнь занятием, действительно полезным для других. Одна из таких важных профессий — школьный учитель. Передавать знания — это замечательно, а ещё лучше — если ты передаёшь любовь к познанию и к истине.

Знания, которые мы получили в школе, однажды могут устареть. Но если ребёнку были даны радость познания и навык обучаться, он всегда будет развиваться — вне зависимости от условий, в которых окажется, и вне зависимости от того, как изменится мир. Школьные учителя, помогающие ученикам развивать эти качества, делают очень важное дело.

Однажды Будда сравнил обучение последователей Дхаммы с дрессировкой лошадей. Некоторые лошади начинают бег, только завидев тень кнута, другие — когда чувствуют его касание. Третьи бегут, только если ощущают, как больно врезается в их шкуру кнут, а последние — только если кнут режет их до кости.

Если мы осознанны и внимательны ко всему, чему учит нас мир, мы реагируем на него как лошадь, лучше других поддающаяся дрессировке. Или по крайней мере как та, которая начинает бег в момент прикосновения кнута. Мы не должны уподобляться последней лошади, обращаясь со всей искренностью к Дхамме, только когда испытываем глубокую боль.

Медитация не связана с приобретением чего-либо, она помогает каждый раз отыскивать наиболее мудрый способ разрешения столкновения с настоящим моментом.

В один день вы испытываете умиротворённое состояние ума, в другой — познаёте его беспокойные проявления. Безусловно, намного приятнее изучать спокойные состояния, но это вовсе не обязательно принесёт большую пользу.

Некоторые говорят, что они слишком взволнованы, чтобы медитировать. Это то же, что говорить, что вы слишком больны, чтобы принять лекарство.

Умение удерживать внимание на объекте медитации заключается не только в том, чтобы отказаться от углубления в отвлекающие мысли, но и в развитии положительного отношения к объекту медитации. Если вы цените простоту и лёгкость дыхания настолько, что не ищите других состояний, чтобы занять ум, вы познаёте искусство удовлетворённости.

Если вы испытываете удовлетворение от того, что дышите, тогда вы можете быть довольными и от того, что имеете в этом материальном мире. Удовлетворённость означает, что мы осознаём ценность того, что имеем в этот момент.

Страдание и боль — не одно и то же. Страдание зарождается в уме, только если мы сопротивляемся боли. Однако это вовсе не означает, что мы должны всегда мириться с болью. Бывает боль, избежать которой нельзя, и боль, которую можно не допустить. Боль может быть сигналом, указывающим на какую-то телесную проблему, которая таким образом привлекает к себе внимание. Если задача может быть выполнена без физической боли, это прекрасно. Но бывает, что для достижения результата неизбежен дискомфорт, когда нужно направить усилия на предупреждение симптомов сопротивления (тревоги, страха, гнева и страстного желания избавиться от боли), препятствующих нашему прогрессу.

Один король намеревался пойти войной на соседнюю страну, а премьер-министр считал этот план недалновидным. Каждое утро он прогуливался с рогаткой в руке в саду под окнами правителя; когда король наконец заметил это, он спросил у премьер-министра, чем тот занят.

Премьер-министр ответил: «Ваше Высочество, сверчок, сидя на ветке, пьёт росу с превеликим удовольствием, поскольку он не замечает подкрадывающегося богомола, готового к атаке. А сам богомол не замечает воробья, готовящегося к нападению. Воробей же не видит человека с рогаткой в руке, целящегося в него. Три живых существа так охвачены желанием захватить объект своего желания, что совершенно не следят за своей безопасностью».

Тогда король отменил свой план завоевания.

Если растения начинают увядать, это означает, что они требуют полива. Если жизнь кажется безотрадней и унылой, это значит, что полива требует ум.

Полить ум можно с помощью доброты. Желание помогать другим, практика осознанности и освобождение от привязанности к негативным мыслям — всё это способствует тому, чтобы ум расцвел.

Нелегко поливать цветы на протяжении всего года. Также нелегко постоянно поддерживать ум наполненным. Но в обоих случаях — и особенно во втором — это действительно стоящая работа.

Смирение не связано с манерами или тоном голоса. Если люди склоняют свои головы и говорят с большим почтением или умяляют себя, это вовсе не говорит об их скромности. Внешние формы смирения могут быть фальшивыми, а самоуничижение часто является формой тщеславия.

Искреннее смирение растёт, когда мы стараемся не привязываться к своим взглядам и мнениям. Смирение расцветает, когда мы не стремимся казаться особенными для окружающих и когда перестаём считать ошибки причиной унижений. Смирение возникает, когда любовь к истине становится сильнее любви к себе.

Начало и окончание во всех делах имеют особую значимость. Поэтому мы должны прикладывать все усилия для того, чтобы провести начало и окончание каждого дня в медитации.

Помочь себе в этом вы можете, отказавшись смотреть в телефон (или любой другой экран) за час до сна и в течение часа после пробуждения. В общении с другими нет ничего плохого, но оно может быть вредным, если препятствует вашему общению с собой.

З а исключением нескольких людей, которым удалось развить сверхспособности, никто точно не знает, что происходит в уме другого человека. Мы никогда не можем знать наверняка, что думает другой, даже если он — член нашей семьи. Мы можем (и порой довольно точно) *предполагать*, что происходит внутри у другого, и сопереживать ему, но это вовсе не значит, что мы *знаем*.

Очень важно напоминать себе о том, что мы не знаем другого человека по-настоящему, — это помогает не воспринимать людей как должное. Не позволяя своим представлениям о других ужесточиться, мы проявляем сострадание. Оно необходимо, поскольку людям бывает трудно воплотить в жизнь положительные изменения, а еще труднее им становится, когда близкие продолжают держаться за свои представления о том, кем эти люди являются.

Будда говорил, что иногда в небе слышится гром, но дождь не проливается. Тот, кто много прочитал о Дхамме и может убедительно говорить о ней, но не понял Четыре благородные истины, подобны этому грому. Некоторые люди, напротив, поняли Четыре благородные истины, но читали мало и не могут похвастаться тем, что они хорошие рассказчики. Они как дождь, который в отсутствие грома проливается и орошает сухую землю.

Понять, достоин ли учитель доверия, можно не по его самоуверенности и красноречию, но по тому, насколько последовательно он придерживается свободы от алчности, ненависти и невежества.

О чём бы мы ни волновались и чего бы ни боялись, само переживание тревоги или страха всегда остаётся неизменным: схема этого физиологического и умственного феномена возникает и угасает в настоящем моменте.

Импульсом к возникновению переживания является ваша эмоция. Переведите внимание с неё на содержание ваших мыслей, затем понаблюдайте за опытом проживания эмоций, изучите его с твёрдостью и любознательной осознанностью. Особенно внимательно следите за ощущениями вашего тела. Спустя недолгое время эмоция растворится. После её исчезновения продолжайте наблюдать на этот раз за спокойствием, рождённым тем, что переживание ушло.

Будда говорил, что не тренирующие свой ум люди подобны тем, кто живёт в доме с дырявой крышей. Привыкнув к хорошей погоде, они не видят смысла в том, чтобы тратить время и усилия на восстановление кровли. Когда пойдёт дождь, вода проникнет в их дом и причинит большой ущерб.

Ценность тренировки ума может быть не столь явной, когда всё идет хорошо, но она становится очевидной под штормом тяжёлых обстоятельств. Мудрые люди стараются подготовиться к различным ситуациям, они видят и достоинства позитивного мышления, и его опасности. Истинная безопасность приходит по мере постоянной практики пути Будды.

Представления о том, кем мы являемся, крепко связаны с нашими чувствами по отношению к окружающим. Ощущение себя как цельного и независимого «я» приходит и уходит. К примеру, когда мы чувствуем злость, зависть или стыд, ощущение «я» может стать особенно сильным. Когда мы расслаблены и чувствуем себя в безопасности, это ощущение может быть ослаблено. Когда ум успокаивается в медитации, ощущение себя как изолированного «я» может полностью исчезнуть.

Наблюдение — одно из самых важных умений, которое необходимо развить медитирующему. Наблюдая за тем, как ощущение «я» меняется в зависимости от причин и условий, мы можем глубоко проникнуть в смысл отсутствия «я».

Будда говорил, что терпение — величайшая печь, сжигающая омрачения ума. Без него в практике Дхаммы не может быть никакого развития. Терпение означает примирение с теми неприятными явлениями, которые невозможно изменить в данный момент. Если мы раздражаемся из-за жары, холода, лёгкого голода или жажды, то мы далеки от пути. Если мы впадаем в гнев, когда не можем получить то, что хотим, или когда не можем избавиться от того, чего не хотим, мы ведём себя как дети.

Спокойно вдыхая и выдыхая, мы должны осознавать, что отсутствие терпения порождает плохую камму, которая в будущем принесёт намного более горькие плоды, чем сегодняшний дискомфорт. Если мы практикуем терпение на небольших раздражителях, то при встрече с крупными испытаниями (к примеру, с сильной болью) мы будем полностью подготовлены. Если мы отпустим гнев, сопротивление и жалость к себе, которые возникают при

столкновении с чем-то неприятным, это
придаст бóльшую силу нашему уму —
и бóльшую радость.

Великий учитель однажды сравнил собак и львов. Он сказал, что, когда кто-то бросает камень в собаку, та начинает атаку на камень. Но если какой-то глупец бросит камнем во льва, лев нападет на бросающего, а камень проигнорирует.

При встрече с неприятной ситуацией ум большинства людей реагирует подобно собаке: что бы ни возникло в настоящем, оно тут же завладевает их умом, будь то страх, гнев или смущение.

Тот же, кто медитирует, подобен льву. Он способен видеть дальше, чем то, что непосредственно воздействует; он понимает контекст, причины и следствия проблемы и поэтому способен мудро решить её.

Однажды брахман пришёл к Будде и стал поносить его грубыми, жестокими словами. По завершении оскорбительной речи Будда спросил брахмана, навещали ли его дом друзья и родственники. Тот ответил, что навещали. Затем Будда поинтересовался, готовил ли брахман еду для своих гостей, и тот ответил положительно. Тогда Будда спросил:

— Если они не принимают пицци от тебя, кому она принадлежит?

— В таком случае она по-прежнему моя.

— Я никого не оскорбляю, не браню, не осуждаю. Я также отказываюсь принимать от тебя оскорбления, брань и осуждение — то, что ты хотел передать мне сегодня. Всё это по-прежнему принадлежит тебе.

Мы не можем предотвратить оскорбления со стороны других, но мы можем отказаться принимать их, оставаясь спокойными, не поддаваясь гневу или желанию ответить грубостью.

Ещё до того как стать монахом, в середине 1970-х, я провёл год в Индии. Там мне повстречалось множество людей с Запада, интересовавшихся галлюциногенными препаратами как средством достижения высшего уровня сознания.

В то же время в Гималаях, недалеко от Альморы, проживал буддийский учитель Лама Говинда, немец по происхождению. Однажды путешественник с Запада спросил его: «Что вы думаете по поводу препаратов, расширяющих ум?» Лама Говинда дал блестящий ответ: «Если ваш ум невежественен, единственным результатом будет увеличение невежества».

Главная идея буддизма не связана с тем, чтобы достигнуть особых состояний ума, она связана с достижением свободы от невежества.

Доброта впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах доброго человека.

Строгие моральные принципы впечатляют и вдохновляют нас, когда они проявляются в действиях и словах по-настоящему порядочного человека.

Благородство впечатляет и вдохновляет нас, когда оно проявляется в действиях и словах человека с благородным сердцем.

Щедлость впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах человека щедрого и бескорыстного.

Открытость впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах свободного и открытого человека.

Терпение впечатляет и вдохновляет нас, когда оно проявляется в действиях и словах человека невероятно сдержанного и терпеливого.

Неутомимость впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах человека, неустанно посвящающего себя общему благополучию.

Человечность впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах сердечного и сострадательного человека.

Внимательность впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах человека, без усталости заботящегося о нуждах других.

Ум впечатляет и вдохновляет нас, когда он проявляется в действиях и словах того, кто постоянно исследует причины прогресса и упадка.

Искренность впечатляет и вдохновляет нас, когда она проявляется в действиях и словах человека, который ставит свою жизнь на кон во имя того, во что он верит.

Мы можем крайне удивиться, осознав, насколько сложно дать определения привычным словам, хорошо знакомым нам с детства. К примеру, что в точности означает слово «хороший»?

То, что такое «хороший», может быть понято, только если мы точно знаем, что такое «лучший». Хорошее — это то, что приближает нас к лучшему. Поскольку каждая философия и религия имеет разные представления о «лучшем», когда они используют слово «хороший», то имеют в виду вовсе не одно и то же.

Лучшее в буддизме проявляется в совершенстве мудрости, сострадания и чистоты сердца. Вращивать мудрость, сострадание и чистоту сердца в самих себе и окружающих — вот наше понимание хорошего.

Будда учил нас быть одновременно удовлетворёнными и неудовлетворёнными. Он учил испытывать удовлетворение от количества и качества материальных ценностей, которые поддерживают нашу практику Дхаммы, и не позволять накопительству отвлекать нас от духовных целей.

И в то же время Будда учил нас никогда не испытывать удовлетворения в отношении благородных качеств, которые мы взрастили. Мы должны помнить, что ни одно из них не закреплено в нашем уме навсегда, они легко могут угаснуть, а то и исчезнуть. Мы должны всегда продолжать движение, чтобы в полной мере воспользоваться драгоценным человеческим рождением.

Если присмотреться внимательнее к тем загрязнениям, которые нам никак не удаётся отпустить, становится понятно, что нечто в них доставляет нам удовольствие. Оно является причиной, по которой мы никак не можем избавиться от загрязнений.

Если мы осознаем, что приятные ощущения и чувство «я» даются нам именно загрязнениями, мы захотим отказаться от всего этого. И тогда мы сможем познать внутреннюю свободу.

АДЖАН ДЖАЯСАРО

Родился в Англии в 1958 году.

Присоединился в качестве анагарика к сообществу монахов под руководством Аджана Сумедхо во время ретрита дождей в 1978 году.

В ноябре 1980 года был посвящён в монахи в монастыре Ват Нонг Па Понг в провинции Убон Ратчатани, Таиланд, с почтенным Аджаном Чаа в качестве наставника.

С 1997 по 2002 года Аджан Джаясаро был настоятелем монастыря Ват Па Наначат.

Сейчас он живёт в уединении в хижине у подножья гор Ко Яи на северо-востоке страны и регулярно даёт учения в Бан Бун, Раи Тауси.

Мы хотим выразить признательность всем тем,
с чьей помощью эта книга была издана.

Пусть все благословения, которые возникают от этого
драгоценного учения, будут во благо нашим родителям,
нашим учителям и всем живым существам!

SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINĀTI
ДАР ДХАММЫ ПРЕВОСХОДИТ ПРОЧИЕ ДАРЫ

Опубликованные издания

Аджан Амаро. *Кто покормит мышей?*
Аджан Гавесако. *Семь упражнений для здорового сознания*
Аджан Сумедхо. *Четыре благородные истины*
Аджан Сумедхо. *Читтавивека — учения безмолвного ума.*
Осознанность — путь к неумирающему

Готовится к печати

Аджан Сумедхо. *Так, как есть*

Тхеравада в России, тайская лесная традиция,
линия Аджана Чаа
www.forestsangha.ru

г. Москва, ул. Кедрова, дом 7, корпус 1, кв. 22
телефон / WhatsApp +79055159754
e-mail: forestsangharf@gmail.com

Регулярные практики медитации
по воскресеньям и понедельникам

Ежегодные ретриты
с учителями нашей традиции

ОТ СЕРДЦА И РУКИ

Аджан Джаясаро

Перевод с английского: *Валентина Зобнина*

Редактор *Ника Пинчевская*

Оформление обложки: *Алексей Иорш*

Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

Подписано в печать 20.12.2019. Формат 84 × 108 / 32.

Бумага офсетная. Гарнитура Linux Libertine,

DejaVu Sans. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 9,14. Тираж 500 экз.

Отпечатано в акционерном обществе

«Т8 Издательские Технологии»,

г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5,

«Технополис Москва». e-mail: nb@t8print.ru

www.t8print.ru • www.letmeprint.ru