

Аджан Сумедхо
AjahnSumedho

НАСТАВЛЕНИЯ ИЗ ЛЕСА
TEACHINGSFROMTHEFOREST

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
Предисловие	1
1. Разговор Аджана Сумедхо с Аджаном Кантипало в монастыре Ват Па Наначат в декабре 1982 г.	2
2. Три характеристики	17
3. Обыкновенное чудо	27
4. Укрощение дикой лошади	
5. Будда, Дхамма, Сангха	
6. Анапанасати (осознанное дыхание)	
7. Счастье, несчастье и Ниббана	
8. Нет ничего безрадостнее эгоизма	
9. Жизнь – грустная штука, не правда ли?	
10. Нельзя достичь – можно постичь	
11. Невинность можно потерять, мудрость – нетленна	
12. Все, что окружает нас, – Дхамма	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Наставления из леса» представляет собой собрание бесед Аджана Сумедхо за несколько лет в монастыре Ват Па Наначат (Международный лесной монастырь) в провинции Убон на северо-востоке Таиланда. «Разговор с Аджаном Кантипало» и следующие три главы – это материалы бесед Аджана Сумедхо во время его пребывания в монастыре в декабре 1982. Они раньше никогда не были опубликованы. Главы «Будда, Дхамма, Сангха» и «Анапанасати», составленные из нескольких различных бесед на эти темы, и «Счастье, несчастье и ниббана» были представлены ранее в небольшой книжке под названием «Настоящий момент – это знание», опубликованной в 1984 году по собранным сангхой материалам того же самого ритрита 1982 года. В них раскрывается суть запоминающейся трехчленной формулы Аджана Сумедхо: «Вчерашний день – воспоминание, завтрашний день – неизвестность, настоящий момент – это знание». Через 25 лет эта надпись стала появляться на футболках и настенных плакатах.

Последние пять глав книги «Наставления из леса» сформированы на основе лекций Аджана Сумедхо в ходе его визита в монастырь Ват Па Наначат в мае 1989 года. Впервые они были опубликованы в издании «Читтавивеки» 2005 года в главе «Буддийской монастырь Читхёрст», которое вышло в свет в связи с 39-летием монашества Аджана Сумедхо (40-летием, если считать год послушничества) и в благодарность за его учение...

Аджан Сучитто

(Из предисловия к первому тому Анталогии Аджана Сумедхо «Простой шаг к покою и миру»)

Глава 1.

РАЗГОВОР АДЖАНА СУМЕДХО С АДЖАНОМ КАНТИПАЛО В МОНАСТЫРЕ ВАТ ПА НАНАЧАТ В ДЕКАБРЕ 1982 Г.

Аджан Кантипало [1]: Меня заинтересовало то, что Вы сказали несколько дней назад: что причиной большинства бед в этом мире стали мужчины, и что женщины лучше себя контролируют.

Аджан Сумедхо: Мы тогда обсуждали, почему дисциплина бхиккхуни более жесткая и детализированная, чем у бхиккху [2].

Даже в нашем обществе жизнь женщины подчинена дисциплине, которой нет у мужчины. В любом традиционном обществе у женщины более высокие стандарты морали: никто не ждёт, что она станет пьянчужкой или развратницей. Когда женщина начинает деградировать, то общество приходит в упадок. Этого никогда не происходит из-за мужчины. Мужчина может быть распущенным, но если такой становится женщина, то цивилизации приходит конец.

При основании женского монашеского ордена были установлены жесткие ограничения, потому что бхиккхуни способны следовать гораздо более строгой дисциплине в силу своей собственной природы. Кроме того, некоторые ограничения продиктованы безопасностью. (Есть правило, согласно которому монахиня не может жить одна, что защищает её от агрессивного поведения по отношению к ней).

Если женщина забывает о том месте, которое ей предназначено, и не понимает, как через неё работают силы природы, то она живёт неестественной и неполноценной жизнью, руководствуясь лишь идеями. Она не осознаёт тех энергий, которые в ней присутствуют. То же самое

касается и мужчины. Через медитацию мы действительно приобретаем знания, когда начинаем наблюдать себя и свой организм. Будучи женщиной, мы видим результат того, что были рождены в мужском теле. Монахини Читхёрста считают, что им гораздо проще быть деликатными, — им проще, чем монахам, не быть грубыми.

Мужское начало грубое. Когда мужчина ругается и матерится, то это считается само собой разумеющимся – это часть нашей жизни, то, что мужчина и должен делать. А вот когда так ведёт себя женщина, то возможно, их равенство и доказано, но впечатление, в конечном счёте, более неприятное. Причина заключается не в мужском шовинизме, а в том, что такое поведение не вяжется с характером кармических условий существования женщины. Женское начало в природе покровительственно-пассивное: забота о семье, о доме, и их защита.

В армии в чисто мужской среде, где нет женщин, менталитет падает до очень низкого среднего знаменателя.

АК: Совершенно верно.

АС: Но как только появляются женщины, он повышается. И чем благороднее эти женщины, тем выше стандарт. Он остаётся достаточно низким среди женщин легкого поведения, но, скажем, если бы в комнату, полную грубых матросов, вошла Мать Тереза, только самый пьяный из них не почувствовал бы мгновенно потребность следить за своими словами и вести себя более сдержанно. По монахиням Читхёрста я заметил, что их присутствие автоматически даёт людям почувствовать, что вульгарность, грубость и даже «мирское» отношение к ним неприемлемо.

АК: Мне приходилось слышать, что монашество — это попытка спрятаться, неспособность противостоять трудностям, иначе говоря, бегство от жизни. Люди спрашивают: «Что это вы прячетесь в лесу? А?

Вы чего-то боитесь?» Многие в Австралии свысока посматривают на монахов, поскольку мы не зарабатываем денег... Многие говорят: «Почему бы вам не выйти из леса и не начать честно зарабатывать на жизнь?» А у Вас какие ощущения по этому поводу?

АС: Мы тоже очень часто слышим: от чего вы убегаете? вы слишком ленивы, чтобы работать? А на деле при таком высоком уровне безработицы властям очень скоро придется включить буддийскую медитацию в систему национального здравоохранения.

Кроме того, что значит «убегать от жизни»? Жить в Лондоне, ходить в паб, смотреть телевизор — это настоящая жизнь, а вот жить в лесу — это жизнь ненастоящая. Но на самом деле именно в лесу сталкиваешься с жизнью лицом к лицу. Нет телевизора, жены, детей, работы, книг. Пищу можно принимать только раз в день в определённое время. Ты предоставлен самому себе, и, в конце концов, вынужден столкнуться с реальными вещами. Если посмотреть на то, как большинство людей проводит время, то видно, что вся их жизнь протекает в рассеянном состоянии. Этому служат всевозможные хобби и другие занятия, которые всегда к нашим услугам.

В монастырской жизни, наоборот, совсем нет бесцельного отвлечения внимания от настоящего момента, от скуки или от страха жизни. Даже если вы всего лишь приняли восемь обетов (включая обет целомудрия), ваши чувственные удовольствия сильно ограничиваются. Нельзя много спать, есть, слушать музыку, ходить на спектакли и футбол, поэтому возможности убежать от реальной жизни сильно ограничены. Ведь в наше время сексуальная активность в бóльшей степени является бесцельным отвлечением от реальной жизни, чем способом создания семьи.

Именно в монастыре на самом деле нос к носу встречаешься с настоящей жизнью и учишься мириться с нею. Например, если утром я вам солгал, то во время вечерней медитации этот факт будет всё время приходить мне на ум. Вряд ли в этой жизни хоть что-то может сойти с рук.

АК: Это так. Когда навещают наш монастырь в лесу у Вайзменз Ферри, то гости едут по национальному парку 16 километров и думают: «Ну, вот и закончился реальный мир, начинается жизнь на краю света среди дикарей...» Таким было отношение телевизионной съемочной группы, которая приехала отснять видеоматериал. Они не поняли, что человеку не суждено выйти за пределы реальности. Внешние условия измениться могут, но сбежать не удастся. Куда бы ты ни шел, реальная жизнь всегда с тобой. Люди заблуждаются, думая, что монашеская жизнь неуместна, что она стала анахронизмом. В действительности, сегодня потребность в таком образе жизни выше, чем в любые другие времена.

АС: Средний уровень жизни сегодня такой же, какой был только у богатых людей 100 лет тому назад. Планка удовольствий поднята до предела, а благодаря наркотикам достигнуты и запредельные уровни удовольствий. Страдание (*dukkha*) стало очевидным. Раньше одежда и телевизор были весьма заманчивыми приобретениями, а теперь любой обычный человек может их себе позволить. Копить их кажется абсурдной мыслью. Всё больше и больше людей хотят вернуться к естественной, простой, духовной жизни. Я помню, как двадцать лет назад в Соединённых Штатах всё еще царила вера в то, что наука может решить любые проблемы. В психиатрии полагались на новые лекарства против шизофрении, и даже считали, что психические заболевания вообще исчезнут – будут стёрты с лица земли, как оспа. Появятся способы лечения

рака и других заболеваний. Мы все будем счастливы и богаты, а надежда и вера в науку и психиатрию откроют эпоху идеального мира утопии.

Двадцать лет спустя мы видим результат. Наука не оправдала надежд, результат оказался не таким, как ожидали. В действительности всё стало хуже, чем раньше. Наука принесла с собой опасность атомной войны — самой ужасающей разрушительной силы, которая только может быть. Наука ведёт нас не в мир утопии, а к тотальному уничтожению, и люди теряют к ней уважение и веру в её возможности.

АК: Проблемы также возникают из-за слишком большого выбора. Тридцать лет назад в Австралии было два или максимум три вида сыра. А сейчас я увидел в Сиднее специализированный магазин, который продавал около 150 сортов сыра со всего мира. Через 200 лет у нас будет сыр с луны. И конца этому нет. Чувственные желания ведут к беде. Они — бесконечный источник смятения, противоречий и проблем.

АС: Ограниченный выбор — одно из преимуществ монашеской жизни. До того, как я стал монахом, я никогда не любил сладостей, редко их ел и совсем ими не интересовался. В монашестве из-за обета целомудрия и ограничений чувственных желаний (*kāma-loka*) у меня проявилось колоссальное «сахарное загрязнение» (*kilesa*). Это был чистый бред — все мои страстные желания вращались вокруг сладкого. Прежде диапазон моих вожелений распространялся на широкую область, так что страсть к сахару не была особенно заметна. В монастыре, как вы знаете, объекты вожеления весьма ограничены, так что вся ваша алчность и накопленная кармическая жажда сосредотачиваются на одной вещи.

Поэтому, как мне кажется, очень разумным решением со стороны Будды было установить семидневную норму выдачи сладостей [3]. Много мудрости можно приобрести, размышляя над этим. Это абсурдно, но мне,

мужчине в возрасте 32-33 лет, начали сниться по ночам красочные сны... как я заходил в кондитерский магазин... как заказывал целую тарелку вкуснейших сладких пирожных, садился и только собирался откусить кусочек... как я просыпался! Мне было очень жаль, что я не мог доспать до того момента, когда бы я полностью съел всё пирожное!

Однако, если медитировать, то принятие на себя ограничений позволяет пережить заложенную в них реализацию. Начинаешь понимать, что все те удовольствия, которые так соблазнительны в чувственном мире, на самом деле неудовлетворительны и неприятны. Если сегодня я слышу рок-музыку, то её ритм для меня очень неприятен, хотя в своё время я находил его увлекательным и волнующим. Сегодня захватывающий ритм, призванный возбудить ум, — это всего лишь шум. Больше он меня не притягивает. Но ушли годы медитации на то, чтобы действительно увидеть страдание (*dukkha*) в счастье.

АК: Жадность раскрывается постепенно. Помню, как я увидел список слов, используемых Буддой. Слов, связанных с ненавистью и помрачением, было пять-десять — совсем немного, в то время как для жадности, желания и жажды использовалось тридцать или сорок разных терминов.

Что касается проблемы со сладким, то это попытка найти заменитель любви. Дети богатых родителей всегда равнодушны к сладкому. Их пристрастие вызвано главным образом отсутствием любви — родители просто не умеют их любить. Когда нет сердечного чувства, появляется любовь к сладкому в порядке компенсации. Ответом будет метта (*mettā*), любящая доброта. Созерцательная жизнь предоставляет множество возможностей — в ней нет такого количества людей с трудным беспокойным характером. В этом и заключается предназначение монаха:

использовать свои возможности и преимущества для культивирования любящей доброты.

АС: Через неделю после приезда в Великобританию я встретился с представителями Вихары [4] в Хэмпстеде. Было видно, что в их жизни нет места радости, и я спросил об их медитационной практике: «Вы когда-нибудь проводите медитацию любящей доброты?» «О, нет, - был ответ, - мы её терпеть не можем. Это так искусственно — притворяться, что всех любишь». Им нравилось медитировать в небольших кабинках на заднем дворе: уйти в кабинку, побыть там и получить инсайт. Многие из них действительно переживали некий инсайт, но им, без сомнения, не хватало метты.

Проведя многие годы в Таиланде, где так много любви и доброты, я был поражен её заметным отсутствием в атмосфере Хэмпстеда. Отсутствовала теплота по отношению и к себе, и друг к другу. Критика же была крайне развита: жалобы на погоду, критические замечания в адрес правительства — всё говорило о развитом интеллекте, а вот метты заметно не хватало.

Когда я поинтересовался, что такое метта в их понимании, то выяснилось, что большинство считало её своего рода техникой по промыванию мозгов, призванной убедить самого себя в том, что любишь всех. «Пусть я буду счастлив и освобожусь от ненависти» звучало слишком слащаво и наивно, и было отвратительно даже подумать об этом. Поэтому вместо слова «любить», которым так злоупотребляет английский язык, я начал использовать выражение-аналог «не испытывать отвращения», которое сразу же пробуждало метту и не было таким высокопарным, как слово «любовь». Практика заключалась в том, чтобы перестать всё время анализировать и выяснять, что не так с тобой и со всем

миром, а просто стать добрее, терпеливее, мягче по отношению к своему собственному уму, физическим условиям, людям вокруг тебя и стране, в которой живешь.

Тогда я часто использовал метту как предмет медитации. Некоторые люди не способны дышать осознанно, т. к. впадают в нервное состояние. Концентрация на кончике носа или прослеживание пути дыхания буквально сводили их с ума, и я обычно предлагал им практику любящей доброты. Многие из них действительно начинали успокаиваться. Если в их умах возникали гнев и ненависть, они распространяли на них метту, были добрыми и мягкими даже по отношению к самым своим неприятным состояниям. Тогда я говорил: «Вот что я подразумеваю под выражением *«Aham sukito homi»* («Пусть я буду счастлив»)». Оно не означает себялюбия, а просто отсутствие отвращения, чувства вины и ненависти к тому, что является, возможно, не очень приятным свойством ума или тела. Это мирное сосуществование, доброта по отношению к тому, что присутствует в настоящем моменте.

В результате естественным образом возникала дружеская атмосфера. Если ты терпелив и добр в отношении своих собственных психофизических особенностей, то это чувство не трудно распространить и на окружающих. Необходимо видеть дальше, чем жёсткая установка «ликвидировать загрязнения» и «уничтожить дьявола».

АК: Эта установка питается религиозными идеями: дьявола нужно заклеить и насильственно уничтожить. Те, кто практикуют медитацию самостоятельно, очень часто придерживаются таких разрушительных принципов. Таким людям я говорю: «Вы думаете, что есть вы и есть ваши загрязнения. Сколько внутри вас людей — больше, чем вы один? Нет? Значит, вы дурно обращаетесь с самим собой». По представителям

Австралии я вижу, что страна в большой беде. Уровень ненависти, гнева и безысходности очень высок. У людей низкая самооценка, они себя презирают, критикуют, и всё время причиняют себе массу страданий. Ну, что ж... если не видеть ничего хорошего и не делать ничего хорошего, тогда, конечно, и о самом себе хорошего мнения не будет. Если нарушать обеты, делать гадости и ругать себе, то появится чувство раскаяния и презрение к самому себе.

АС: Несколько месяцев назад я читал «Нагорную проповедь», в которой Иисус говорит: «Даже если ты посмотрел с вожделением на женщину, то совершил прелюбодеяние». Я подумал, что это не так. В буддизме одна вещь чётко определена: Будда ясно обозначил, что моральное поведение касается только речи и действий, а не психических феноменов. Христиане испытывают глубокое чувство вины за свои дурные мысли, поскольку качественного различия между действием и мыслью никогда не проводилось. Если им случается испытать чувство ненависти к родителям или кому-то ещё, кого следует любить, то развивается колоссальный комплекс вины, и они не в состоянии увидеть ситуацию просто как общее условие существования человеческого ума, которое подвержено изменениям. Они склонны видеть некую скрытую силу зла, которая зреет внутри них, некий серьёзный личный дефект, о котором они и знать-то ничего не хотят. Такой ужас это вызывает.

Когда я учил в Великобритании, то заметил, какое облегчение испытывают люди, когда начинают понимать, что у них внутри ничего не скрывается. А если что-то и обнаруживается, то они это видят и выпускают наружу. Они учатся правильно отпускать все свои страхи и ужас перед тем, что у них может быть там внутри.

Я ценю в учении Будды то, что в правилах поведения не существует проступков, совершаемых в уме. Нарушить Винаю можно только словом или делом. Поэтому буддийский монах никогда не оказывается в ситуации, когда бы он чувствовал вину за дурные мысли. Он не должен каяться: «Я плохо о тебе думал». Мыслям предоставлена возможность исчезнуть самим по себе. Так он приобретает поле зрения на свой собственный ум, которого бы не возникло, если бы он старался не думать плохих мыслей. Когда бы ни приходили дурные мысли, он бы испытывал глубокое чувство вины, поскольку монах должен быть любящим, щедрым, мужественным, полным метты и сострадания ко всему... Если пытаться соответствовать идеалу, то в таком состоянии можно пребывать лишь короткие мгновения, а затем вся подавленная злоба и раздражение вырвутся наружу вместе с мыслью: «Я не заслуживаю монашеского одеяния, я ужасный человек. Они не должны мне кланяться, потому что я очень плохой».

АК: Когда я впервые обратился к Дхамме, то с облегчением узнал чудесную новость о том, что ненависть и жадность на самом деле излечимы. Раньше мне никогда не приходило в голову, что мысли — это всего лишь мысли, и если они есть, то это нормально. Затем я понял, что если подождать их ухода, то они естественным образом прекратятся.

АС: «Избавление от чего-либо» всегда предполагает напряжение и борьбу. Препятствия — это важные учителя, которые будут вам надоедать, пока вы их не поймёте. Они ни на секунду не оставят вас в покое, пока вы вплотную не подойдёте к решению проблемы и не обуздаете их. Если сознательно пытаться подавить препятствия, то они перейдут в область подсознания. Но если позволить им самим прекратить своё существование, то их кармическая сила истощится. Важно *не заставлять*

их прекратить своё существование. Вы никогда не сможете достичь *самадхи* [5], если будете это делать.

Поэтому ни Четыре Благородных Истины, ни Теория Зависимого Происхождения не сделают вас мудрее, если вы будете стараться их понять логически. Но если рассматривать их как руководства к действию, как образчики умелой рефлексии, то *самадхи* больше не будет представлять собой проблему.

Большинство людей думают: «Я не мудрый человек, у меня нет мудрости». Но мудрость Будды — это то, что вы уже имеете и должны научиться пользоваться. Чтобы получить мирскую мудрость, нужно идти в университет. Это мирское приобретение. Дхамма почти что противоположна — это не приобретение, а постижение природы вещей. Всё, что возникает, — проходит и не имеет самости. Образование здесь не нужно. Можно быть совсем неграмотным, и всё же стать мудрым при помощи непрерывной рефлексии, которая даёт возможность видеть не с помощью интеллекта, а непосредственно через прямой опыт.

Вопрос: Отличается ли состояние умов от географического положения?

АК: У меня есть новичок, который очень хочет поехать в Таиланд. Он думает, что здесь под каждой пальмой сидит арахант [6]. Я ему говорю: «Ты сможешь поехать в Таиланд тогда, когда перестанешь хотеть туда поехать». Восток или Запад — разницы нет; и здесь, и там одинаковые загрязнения, ум везде работает одинаково. Это правда, что состояния ума могут отличаться в зависимости от места и людей, но невозможно избежать проблем.

Когда в практике достигнута беспристрастность, то можно справиться с враждебностью, где бы вы ни находились. Можно

приспособиться к другому образу мыслей людей, к их проблемам и к их загрязнениям. По отношению к враждебно настроенным людям возникает своего рода любящая доброта: «Ну что ж, они создают отягощенную последствиями карму, им придётся за всё заплатить!» Однако на своём пути я не часто сталкивался с враждебностью. Не знаю, как насчёт Аджана Сумедхо.

АС: Очень редко. Британцы очень воспитаны. Враждебность никогда не выражается словами или поступками, разве только холодный взгляд... Кроме того, в Лондоне полно людей, одетых в самую разнообразную одежду, которая иногда выглядит крайне экстравагантно, так что мы смотримся сравнительно...

Я обратил внимание, что, если человек рассержен или напуган, то он притягивает к себе агрессию. Я сам и в миру никогда не испытывал ненависти к людям, но заметил, что монахи с агрессивными тенденциями — те, кто в прошлом были драчунами, — притягивают больше насилия, чем я. Метта не привлекает агрессии. Но если рассердиться на того, кто говорит «Харе Кришна» или наносит оскорбления, то гнев воспламенит окружающую публику, и начнутся конфликты. Но мне всегда было наплевать на оскорбления, поскольку они никогда для меня ничего не значили. Люди оскорбляют то, что не понимают. Для меня ясно, что это их проблемы, а не мои.

Раньше я рассказывал, как тайские буддисты беспокоились о переносе Дхаммы в Великобританию и о том, как всё сложится в этой стране. «Что вы будете делать с одеждой, погодой и людьми? Сможете ли вы не носить с собой денег? Как вы сможете соблюдать Винаю в небуддийской стране? Вам придётся приспособиться к английскому образу жизни. Вы не сможете ходить по стране и исполнять азиатские

обряды как будто бы англичане азиаты или тайцы. Вам придётся всё сделать приемлемым для их страны». Все старались что-то посоветовать, и мне стало ясно ещё до отъезда, что будет большой глупостью решать в Таиланде то, что нужно будет делать в Англии. Какой смысл сидеть здесь и решать, что делать там? Я мог лишь поехать туда и посмотреть, что получится.

Я проходил обучение при определенной дисциплине, и был в достаточной мере уверен в своём обучении и в умении обращаться с основными вещами. Мне нужно было самому увидеть, что случится в Англии, а не предполагать всевозможные проблемы и не создавать стереотипов. Поэтому я отправился в Англию с отношением открытости, с намерением слушать и наблюдать, а не создавать английский буддизм или сделать его привлекательным занятием.

Когда я приехал, возникла одна проблемы. Ко мне подошёл буддист из Ньюкасла и сказал: «Никогда не заставляйте англичан кланяться. Это для них настоящее оскорбление. Как и все эти песнопения и прочее. Они хотят только чистое учение Будды, а не эти ваши азиатские обряды».

Он преподавал в университете Манчестера. Ну что ж, я не заставлял людей кланяться, но обнаружил, что им нравятся поклоны. Они с удовольствием выполняли азиатские обряды и огорчались, когда мы их не проводили. Они полюбили аномодану (*anumodāna*) [7] и с большим увлечением выполняли всё целиком. Я не чувствовал недостатка поддержки из-за того, что обряд были слишком непривычным и экзотичным.

И пиндабахт (*pindabaht*) [8] был принят действительно по-доброму. Летняя школа Буддийского общества — очень британское мероприятие, на которое однажды пригласили лаосского монаха достопочтенного

Нанадхаро [9]. Он согласился приехать лишь при условии совершения пиндабахта. Очень любезный англичанин по имени Рой Брабант-Смит пообещал, что каждый день будет ходить на кухню с его чашей для подаваний. Таким образом удалось убедить достопочтенного Нанадхаро приехать, и тот привёз свою чашу для подавания и провёл две недели в летней школе. Каждый день он получал еду и трапезничал на лужайке на виду у всех. В следующем году Нанадхаро не захотел ехать, и пригласили меня на тех же условиях.

Я придерживался той же церемонии, и к концу второй недели выстраивалась целая очередь людей, желающих пожертвовать еду. Они специально ходили за ней на рынок. Ко времени возвращения в Оксфорд у меня скопились целые сумки с едой для монастыря. Людям понравилась церемония, она вызывала у них добрые чувства.

Примечания к главе 1:

1. Аджан Кантипало (*Ajahn Khantipālo*) — английский монах, настоятель монастыря Ват Будда Дхамма, расположенного возле местечка Вайзменз Ферри в национальном парке Нового Южного Уэльса в Австралии. Он расстригся в 1991 году.

2. Бхиккхуни (*bhikkhuni*) — *пали*, монахиня; бхиккху (*bhikkhu*) — монах (прим.пер.)

3. Согласно Винаи, своду монастырских правил, сахаром и сахаросодержащими продуктами можно пользоваться в качестве тонизирующего средства до семи дней, а затем следует сделать перерыв.

4. Вихара — убежище буддийских монахов в сезон дождей (прим.пер.)

5. Самадхи (*samādhi*) — пали, состояние глубокого погружения, которого достигает медитирующий благодаря концентрации (прим.пер.)
6. Арахант (*arahant*) — пали, тот, кто достиг полного пробуждения и продолжает жить в телесной оболочке (прим.пер.)
7. Анумодана (*anumodāna*) — пали, песнопение о значении щедрости (прим.пер.)
8. Пиндабахт (*pindabaht*) — пали, сбор подаяния (прим.пер.)
9. Достопочтенный Нанадхаро был настоятелем монастыря Бодхиньяна под г.Турнон во Франции.

Глава 2.

ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

В традиции Аджана Мана [1] используется термин «пу ру» - «тот, кто знает». Наша практика заключается в том, чтобы поместить себя в положение того, кто знает. Знающий всегда находится в настоящем моменте: знания о прошлом или будущем не существует, а вот знание о настоящем — это знание Будды. В настоящем моменте мы получаем прямое знание о том, что всё, что имеет начало, должно иметь и конец, что для чувственного восприятия глаза, уха, носа, языка, тела и ума характерно непостоянство (*anicca*). Эта характеристика проявляется как интуитивное знание о том, что любая форма: и пустяковая, и важная, и разумная, и сумбурная — все они отмечены непостоянством. Такого знания достаточно, чтобы «быть знающим» — не верить в теорию о непостоянстве, а непрерывно его постигать.

В изменении нет ничего определенного, кроме возможности знать о самом изменении. Именно этим мы и пользуемся во время медитации — помещаем себя в «пу ру», в «того, кто знает». Слово «Будда» означает «тот, кто знает». Такой подход всегда дает нам прямой опыт здесь и сейчас, в отличие от нашей привычки делать что-то сейчас, чтобы получить что-то в будущем.

Инсайт основан на умении видеть три фундаментальные характеристики существования. Второй характеристикой является неудовлетворительность (*dukkha*). Невозможно найти какое-либо условие существования, которые бы нас удовлетворило. Можно получить удовлетворение лишь на время, а затем мы опять начнем искать что-то еще, что-нибудь другое. Любое условие подвержено изменению: если оно

нам нравится, то мы при его уходе чувствуем печаль, отчаяние, переживаем потерю; если проходит неприятное условие жизни, то мы ощущаем радость. Следовательно, приятное, неприятное или нейтральное условие всегда неудовлетворительно. Практика в том и заключается, чтобы понять, что мысль о возможности найти вечное счастье и безопасность в чем-то нестабильном — это всего лишь привязанность.

Третья характеристика — отсутствие самости (*anattā*). Она говорит о том, что не существует ничего, что бы мы могли назвать душой или истинным я, или действительно моим. Например, любовь, хотя и кажется личным переживанием, не является индивидуальным чувством. Она — условие существования. Любовь в одном уме — чувство того же рода, что и в других умах. В уме может быть любовь или ненависть. Когда мы чувствуем боль, у нас возникает одинаковое отвращение. Никто из нас не хочет боли, и мы все разделяем общее чувство отвращения к ней.

У нас есть тенденция привязываться к вещам тогда, когда они достигают пика в своем развитии. Например, думая о прекрасной розе, мы имеем в виду цветок, достигшей полной зрелости. Тогда мы говорим: «Эта роза — само совершенство». Но так продолжаться не может. Роза распускается, затем увядает, начинает сохнуть, терять лепестки, и мы ее выбрасываем. Мы не хотим больше на нее смотреть. Так нетренированный ум ищет совершенство в том, что несовершенно. Когда мы привязываемся к розе, достигшей совершенства в одной из точек своего циклического развития, то встаем на путь, ведущий к отчаянию. Когда мы привязываемся к успеху или красоте, или чему бы то ни было ещё в его наивысшей точке, в период его зенита, то к нам неизбежно приходит печаль.

Любовь к красоте, отвращение к уродству — это не наши личные особенности, а естественные условия существования. Наше тело — тоже естественное условие: оно подчиняется законам природы, как и всё остальное. Оно чувствует голод, усталость или бывает сильным и здоровым — от человеческого тела можно получить массу удовольствий и много боли. В наши дни от тела пытаются получить как можно больше удовольствий. Его эксплуатируют, чтобы выжать из него столько удовольствий, сколько оно способно дать. Этот путь всегда ведет к отчаянию, т.к. любое удовольствие, полученное таким путем, весьма скоротечно. Оно уходит, и нужно искать новые удовольствия для своего тела.

Мы начинаем понимать, что привязанность к красоте, чувственным удовольствиям и любви всегда приводит к депрессии. Вместе с тем, можно кое-чему научиться у нашего тела, если обратить на него внимание и понаблюдать. Тело — это часть природы, не я и не моё, не самость. Оно такое, какое есть и каким выглядит: женское или мужское, здоровое или больное, красивое или некрасивое, молодое или старое, черное или белое, азиатского или европейского типа — каким бы ни был его облик, оно то, что есть прямо сейчас. Так наше отношение к телу превращается в одну из форм отстраненности. Отстраненность не значит устранение или желание уничтожить, а просто отпускание или непривязанность; признание того, что совершенство чего бы то ни было присуще всему циклу развития, каждой его точке. Совершенная роза вырастает из семени, достигает цветения, увядает и умирает — вот что такое совершенная роза.

Наши тела проходят такой же цикл: они достигают пика своей физической привлекательности, а затем недуги и смерть разрушают их. Старость, болезнь, смерть — всё это часть совершенства. Нужно

расширить сознание, чтобы принять это и позволить вещам развиваться естественным образом. В цикличности природы нет ничего дурного. Нужно постичь тот факт, что то, что выходит из Несотворенного, достигает своего пика и возвращается в Несотворенное. Такой акт постижения и означает «быть знающим». Он сам по себе является совершенством.

«Как плохо, — думаем мы о ситуации с учителем, — что Аджан Ча болен, у него столько проблем со здоровьем!» Но такая ситуация и есть природа в её совершенстве. Если мы это увидим, то не будем захвачены привязанностью к учителю. «Как несправедливо, что Ланг По [2] должен страдать от мозговой травмы». Но страдающий Ланг По порожден нашим умом. Важно понять, что любой образ Ланг По, который мы воспринимаем, мы сами же и создаём. Образ Ланг По в его нынешнем состоянии не вяжется с образом Ланг По в то время, когда он был здоров. Мы ожидали от Аджана Ча нечто другое, что-нибудь получше, а то, что случилось, не оправдало наших ожиданий. В результате мы чувствуем разочарование, печаль и отчаяние.

Неудовлетворительность (*dukkha*) всех вещей означает, что они никак не могут принести нам удовлетворение. Привязанность к вещам — путь к отчаянию. Если мы невнимательны и совсем не понимаем природу, то склонны искать постоянство в изменяющемся обусловленном мире. Мы стараемся создать идеальные отношения, идеальное общество, идеальную безопасную среду. Этот путь приводит нас только к отчаянию.

В Читхёрсте в Англии мы познакомились с пожилой супружеской парой лет около 80-ти по фамилии Гилберты из близлежащей деревни. Каждую субботу по утрам они приглашали нас к себе на чай с пышками. Это была идиллическая английская семья. Миссис Гилберт с

восемнадцать лет не ездила в Лондон, хотя красивая деревенька Стедхэм, в которой они жили, находилась всего лишь в 50 километрах. Они были очень хорошими, порядочными и добрыми людьми. Мистер Гилберт говорил, что за всю свою жизнь они никогда не спорили и ни разу не поссорились. Они жили своим замечательным браком. Мистер Гилберт очень хорошо выглядел: прекрасный цвет лица, сияющие глаза. Но по его супруге было видно, что её здоровье подорвано артритом: она с трудом могла передвигаться и страдала от многочисленных болей. Всякий раз, как она заболела, муж просил нас петь наши песнопения. Он всегда надеялся, что к ней каким-то образом снова вернётся здоровье. Было очевидно, что вернуть ей здоровье никак нельзя, но, тем не менее, в его мозгу всегда жила надежда, что они еще смогут прожить вместе долгие годы. Она умерла несколько месяцев спустя — и все увидели его огромную скорбь от потери женщины, с которой они вместе так долго прожили. То, что казалось совершенным браком, закончилось разлукой, горем и отчаянием. Если мы не понимаем природу и не способны возвыситься над ней, то над нами берут вверх наиболее благоприятные условия жизни.

Цепляние за жизнь тела ведёт лишь к смерти тела. В ходе медитации можно смягчить воздействие ожиданий, надежд, тревог, страхов и опасений. Ведь в медитации мы только наблюдаем, как чувства возникают, меняются и уходят, а не реагируем на них по принципу «нравится — не нравится», не отдаём предпочтений. Это и означает «быть знающим», т.е. знать, что то, что появилось — пройдёт.

Между тем, следует заботиться о своем теле, кормить его и одевать — все это составная часть пути познания и наблюдения. Необходимо время для того, чтобы понять человеческое тело и научиться видеть

крайности: от потакания чувственным желаниям (*kāmasukhallikānuयोग*) в стремлении получить как можно больше удовольствий, до умерщвления плоти (*attakilamathānuयोग*) в попытке отказать телу в его потребностях через голодовку, наказание, дискомфорт и причинение боли. Бхикху (монахи) придерживаются среднего пути между потаканием своим желаниям и аскетизмом. Этот путь предполагает заботу о теле, наблюдение за ним, вслушивание в него и стремление понять. Монах не должен быть настолько погружен в боль и физические мучения, чтобы только на них и реагировать. Он кормит и одевает тело, соблюдает обеты моральной дисциплины и не использует тело во вредоносных, жестоких и порочных действиях или речах.

То же и для анагариков (мирян) [3]: они обязуются воздерживаться от принятия пищи после полудня; от танцев, пения, музыки и других развлечений; от использования косметики, духов и украшений. Они обещают быть внимательными ко сну: понимать, какое количество сна им действительно необходимо, а не убегать через сон от действительности. Таким образом, обеты посвящены отречению или отказу от тех вещей, которым мы склонны потворствовать и в которых можем себя потерять. Они ограничивают наше желание получать от тела те чувственные удовольствия, которые на самом деле нам не нужны и вредны для духовного развития. Они также ограничиваем пагубное желание поспать. Разумеется, нет ничего плохого во сне или в одежде, еде, лекарствах, очках — всё том, что необходимо. Но благодаря обетам мы не потворствуем себе в попытках стать более привлекательными и очаровательными для кого-то еще. Мы также не пытаемся найти отвлечение во внешних чувственных удовольствиях. Мы довольствуемся тем, чтобы просто прислушиваться к природе.

Монах, соблюдающий правила, — источник благодати. Оставаясь в пределах ограничений, создаваемых обетами, любой из нас становится территорией благодати и заслуживает уважения. Мы сами можем превратить себя в территорию благодати. Не думать, что ею являемся, а быть ею. Если придерживаться обетов, то медитация развивается естественным образом.

Достичь совершенства в соблюдении правил Винаи [4] почти невозможно. Мы лишь делаем то, что в наших силах. Горько видеть, как некоторые монахи становятся снобами Винаи и превращаются в очень неприятных людей. Есть и такие монахи, которые не соблюдают Винаю, не умеют ею пользоваться и сдерживать себя. Они лишь следуют своим желаниям, что совсем не воодушевляет. Таковы две крайности: быть снобом и фанатиком Винаи или думать, что не стоит себя сильно утруждать правилами. Чтобы правила помогали в медитации, нужно искусно пользоваться ими с учетом времени и места.

Если в чужом монастыре увидеть монахов, нарушающих правила, то можете сильно разозлиться: «Отвратительные монахи — они имеют при себе деньги и пьют молоко на ночь». Такое чувство я заметил в себе самом и обнаружил, что метта (*mettā*) — очень искусный способ работы с ним. В своем собственном монастыре можно вести обучение в соответствии со строгими стандартами Винаи, но если будучи в гостях не нужно переживать или осуждать. Не стоит беспокоиться о собственной чистоте, когда вам предлагают чашечку кофе. Не обязательно делать из этого проблему, превращаться в сноба и проявлять неблагодарность. Следует понять свои собственные намерения и то, каким образом можно использовать правила, предписанные обычаем, т.к. они — ничто иное, как обычай. Как Виная действительно может помочь? В чём её истинное

предназначение? Почему Будда установил правила? Ведь легко можно стать таким узколобым, что придётся страдать от своих ограниченных и жестких представлений.

Можно пойти дальше и, желая освободиться от загрязнений (*kilesas*), поставить перед собой задачу их уничтожить, т.к. согласно нашим обусловленным представлениям о загрязнениях мы обязаны от них избавляться. «Прежде всего, — говорим мы себе, — у нас бы не было загрязнений, если бы мы были хорошими людьми. Мы должны их уничтожить, избавиться от них. Долой вредителей! Удалим всех паразитов! Воспользуемся суперспреем, сверхактивным веществом, чтобы их убрать, стерилизовать, убить!». Похоже на употребление чистящих веществ для туалета с гарантией, что все бактерии погибнут, не так ли? Они дают нам чувство безопасности. Раз мы вылили все эти вещества в унитаз, то им можно пользоваться — ведь все бактерии уничтожены.

Неведение заставляет нас хотеть проделать всё то же самое со своим умом: убить всех вредителей, всё, что нам не нравится, что не симпатично, чего там не должно быть, — всё, что является загрязнением. Но желание убить само по себе является загрязнением! Желание хотеть убить, уничтожить, избавиться от всего. А как же избавиться от «хочу избавиться»? Можно распознать желание избавиться с помощью одной лишь внимательности или осознанности. Ведь всё в мире идёт своим чередом. Нет необходимости от чего-либо избавляться, ибо то, что имеет начало, имеет и конец. Избавляться просто не от чего. Нужно лишь быть терпеливым и позволить вещам естественным образом идти к своему прекращению.

Если быть внимательным, то в тишине ума можно услышать шёпот: «Я хочу это, я не хочу то, мне нужно, мне не нужно, мне нравится, мне не нравится, я должен». В этом шёпоте — всё напряжение нашей жизни: «Должен делать, должен избавиться, должен достать. Я не должен, не должен быть таким. Так не должно быть. Они не должны так практиковать, они должны практиковать вот так». Вслушайтесь в этот шёпот, во все эти спорящие между собой жужжащие звуки, которые постоянно морочат нам голову и надоедают. Одно лишь внимание, бдительность и терпение помогут их распознать и остановить. Станьте молчаливым наблюдателем, молчаливым свидетелем, молчаливым слушателем, и позвольте практике принести плоды. Тогда вещи смогут пойти своим чередом: все, что возникнет, — достигнет своего прекращения. Если же не заниматься такой практикой, то шаблон повторится. С возрастом мы застреваем в глубоких колеях своих привычек. Колеи становятся такими твердыми и глубокими, что уже больше не видно, как из них выбраться. Мы всё время укрепляем свои привычки, вместо того, чтобы позволить тому, что возникло, прекратить свое существование. Чтобы позволить прекращению случиться, нужно быть очень добрым, терпеливым и скромным. Не принимать сторону добра или зла, удовольствия или боли, а постигать вещи мягко, без вмешательства. Мы позволяем вещам изменяться в соответствии со своей природой, и учимся избегать своего поглощения объектами органов чувств. Мы находим покой в пустоте ума, в его ясности и молчании, и можем отдохнуть в тишине успокоенного ума. Всё чаще и чаще мы обращаемся не к отвлечению при помощи органов чувств, а к такому состоянию.

Как только мы обнаруживаем в себе уголок покоя, предрасположенность к поглощению нас объектами органов чувств

значительно уменьшается. Мы уже больше не чувствуем принуждения, толкающего нас к вещам, которые можно увидеть, услышать, понюхать, потрогать, ощутить на вкус или обдумать. Мы поворачиваемся в сторону Ниббаны (Nibbāna) — в сторону спокойствия ума, в сторону Необусловленного.

Примечания к главе 2:

1. Аджан Ман Бхуридатто (1870-1949) был достойным подражания монахом, обучившим большинство крупных мастеров медитации XX века в Тайской лесной традиции. Аджан Ча был с ним лишь недолгое время, но с момента их встречи обрёл полную уверенность в камматхане (*kammathāna*), т.е. Дхамме личного опыта.

2. Аджан — *тайск.*, учитель; Ланг По — *тайск.*, настоятель монастыря (прим.пер.)

3. Анагарики (*anagārikas*) — *пали*, миряне, принявшие восемь обетов (прим.пер.)

4. Виная — *пали*, свод дисциплинарных правил (прим.пер.)

Глава 3.

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Если во время сидячей медитации вы начинаете горбиться, то направьте внимание на позу – так вы сможете наполнить своё тело энергией. Всё время выпрямляйтесь, как будто перед вами есть что-то, что поддерживает вас в вертикальном положении. Иногда, когда скука невыносима и наступает состояние сонного отупения, люди начинают клевать носом. Если вы поймали себя на этом, скажите: «Усилие, усилие!», и распрямитесь. Не игнорируйте и не злоупотребляйте своим телом, а используйте его. Если подпитать тело энергией, то через какое-то время оно само будет себя поддерживать без каких-либо усилий с вашей стороны. Но до тех пор вы должны выпрямляться.

Помните о том, что большую часть жизни мы ищем, где попроще, и стараемся идти по пути наименьшего сопротивления. Мы следуем за нашими желаниями, не оказывая им никакого сопротивления. Но чем больше мы им уступаем, тем более путанным и невнимательным становится ум. Я помню, что в 50-е годы, когда я учился в Калифорнийском университете, была популярна идея исполнять все свои желания: «Никогда не говори нет своим желаниям». Я довёл себя до ужасного состояния: терзаемый чувством вины, презирающий самого себя, — я превратился в опустившегося оборванца. Так закончился мой эксперимент «потакания желаниям», и я постарался исправить ситуацию как можно быстрее.

Вся хитрость практики – в проведении исследования, которое даёт знание. Не нужно со слепой верой выполнять инструкции и медитировать всю ночь напролёт лишь потому, что вы должны. Нужно распознать это

чувство долженствования по поводу ночной медитации и беспокойство о том, что скажут другие монахи, если вы не будете этого делать. А также свое нежелание сидеть — словом, нужно наблюдать за всеми вещами сразу. Наилучшим выходом в такой ситуации будет решимость (*adhithāna*). Она не даст вам возможности размышлять: «Может быть, да, а, может быть, нет; возможно, мне лучше отдохнуть». Колебания приносят одни лишь мучения. Лучше принять однозначное решение, не подлежащее сомнению. А когда вы его приняли, то сможете послушать, что происходит внутри вас.

Если жизнь не требует от вас особых усилий, то необходимо принять твердое решение, т. е. для самого себя решить обязательно что-то делать. Когда мы были в Лондоне, то первое время не сильно себя утруждали из-за холодной погоды. День проходил в попытках согреться, и мы начали хандрить и погружаться в состояние полной пассивности. Если на свете и есть что-то, что я терпеть не могу, то это холодный душ. Когда утром я просыпаюсь, желания выбираться из-под одеяла нет, хочется сохранить тепло. Мне не нравится вставать рано поутру в холодной комнате. Поэтому в условиях холодной английской зимы я завел привычку принимать твердое решение перед тем, как ложиться спать. Я обычно ставил будильник на 3 часа утра и твёрдо решал подняться на четверть часа раньше, чем зазвонит будильник, и немедленно выскочить из постели. Затем я бежал в душ, включал холодную воду и нырял под неё. Я делал то, что не смог бы сделать, если бы думал об этом. Результат оказался весьма бодрящим. По утрам я чувствовал большую ясность: и тело, и ум были необыкновенно собраны.

Но если бы я уступил своим загрязнениям (*kilesas*) и остался в постели с мыслью: «Нет необходимости вставать, я вчера поздно лёг, мне,

может быть, всего полчаса и нужно», то я бы начал свой день не особо напрягаясь. Потом бы я пошёл на песнопения, потому что переживал бы о том, что скажут люди, если я не приду. Если бы я следовал по пути наименьшего сопротивления, то моя жизнь стала бы скучной и монотонной.

Итак, решимость чрезвычайно важна для развития усилий — ведь требуется немало усилий для того, чтобы сидеть в медитации всю ночь. Приходится идти против своего стремления к комфорту. Пробуждается чувство отвращения к недосыпанию и утомительной монотонности, а усталость приводит к раздражению и негативной реакции на всё подряд. Но даже здесь требуются усилия: ведь когда ум настроен негативно, то необходимо подумать и детально разобраться, что же не так с самим собой и с остальными людьми.

Для того чтобы перестать думать, тоже нужно приложить усилия, поскольку нас учили думать, и мы думаем по привычке. Поэтому проще думать, чем не думать. Некоторые мысли настолько абсурдны, что я даже не могу себе представить, откуда они взялись. Чтобы преодолеть привычку непрерывно думать, нужно быть внимательным к мыслительному процессу. Следует приложить усилие к тому, чтобы смотреть и слушать — осознавать поток мыслей в своем уме. Вместо того чтобы думать об уме, нужно его наблюдать.

В то же время, не нужно пытаться избавиться от мыслей, нужно только знать о них; не быть ими захваченными, а лишь непрерывно их распознавать. Мысли — это движение и энергия; они текут. Мыслительный поток не является постоянным условием деятельности ума. Можно распознать мысль как она есть, тогда она замедлит свой бег и остановится. Это не уничтожение, а возможность для всех вещей достичь своего прекращения. Это — проявление сострадания.

Умело обращаться с мыслями возможно, но ими легко обмануться, что и является причиной страданий. Когда мы позволяем мыслительному процессу прекратиться, то появляется возможность умело задействовать мышление в нужный момент. Неумелым мышлением мы бываем захвачены тогда, когда в уме проявляются кармические последствия из прошлого. В этом случае нужно распознавать мысли. Под влиянием распознавания их поток иссякает. Если у вас есть плохие мысли, например, когда вы сердиты, то думаете: «Ужасно! Я должен избавиться от злости... Я ужасный человек!», то вы их усиливаете своим чувством вины и тем, что сдерживаете их. Это неумелое обращение с мыслями. Вместо этого, когда к вам придёт навязчивая мысль, распознайте в ней непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие самости. Используйте наблюдение, а не анализ или оценку. Если проявить терпение по отношению к своему собственному уму, то привычные навязчивые мысли начнут затухать, и вам откроются в нём бескрайние просторы, о которых вы раньше даже не подозревали.

Итак, мы не пытаемся менять вещи и людей в соответствии со своими желаниями и представлениями. Вместо этого мы проявляем сострадание. Обычно мы думаем: «Он не должен быть таким!» и вмешиваемся, не понимая, что наше мнение о ком-то — явление преходящее. Например, если кто-нибудь здесь меня раздражает или обижает, и я всё ещё злюсь по дороге домой в свою кути [1], то, что же это такое? Может быть, в этот момент я и верю, что восприятие и есть настоящий человек, но ведь восприятие существует только в моем уме. И если дать этому восприятию угаснуть, если всё время лишь знать о нём, то ум прекратит воспроизводить его вновь и вновь.

Наше представление «должен — не должен» порождает так много горя. Я, к примеру, говорю кому-то: «Ты не должен быть таким», или «Ты не должен так делать», или «Я думаю, ты такой-то и такой-то», или «Мне не нравится то-то и то-то». У вас в ответ возникает своё представление обо мне: «Аджан Сумедхо то-то и то-то». Потом все мы начинаем верить, что эти наши представления являются истинными. Мы можем хранить их всю оставшуюся жизнь! Возможно, мы снова увидимся только тогда, когда нам исполнится по восемьдесят лет. И, несмотря на долгую разлуку, как только ваш ум воспримет мой образ, вы подумаете: «Он такой-то». Так мы 50 лет будем носить с собой ментальное впечатление.

В ранних писаниях есть рассказ о том, как во время практики с целью достичь просветления к Будде пришёл испытать его Мара-Соблазнитель [2], олицетворяющий обман. Будда лишь сказал: «Я знаю тебя, Мара». Он не рассердился и не стал говорить: «Убирайся отсюда, такой-сякой». Он сказал: «Я тебя знаю». Будды знают Мару — этот демон не может ввести их в заблуждение.

Мара обманывает непросветленных, невежественных существ: они или нападают на Мару, или попадают под его очарование. Но Будда всегда начеку, всегда абсолютно спокоен. Он сидит под деревом Бодхи, а вокруг него кружатся демоны и драконы, то чаруя его, то пугая — но он только сидит. Он не закрывает глаза, не потрясает кулаком, он сидит, спокойный и тихий, — знающий, но не реагирующий.

Когда мы медитируем, то делаем то же самое — мы «становимся знающими». Принять прибежище в Будде означает «быть знающим», быть пробудившимся. При этом было бы заблуждением полагать, что мы и являемся Буддой. Мы становимся Буддой или Татхаготой («Ушедшим в Таковость») в аспекте трансцендентального знания пробужденного

состояния. Затем приходит Мара во всех его личинах: все наши страхи, сомнения, волнения, жажда приобретения крутятся у нас в голове и в сердце. Тогда мы говорим: «Я тебя знаю, Мара». Будем же этим знанием.

С развитием беспристрастности в медитации мы начинаем видеть вещи, которые возникают у нас в уме. Затем мы их отпускаем, ибо они из пустоты пришли, в пустоту и возвращаются. Некоторые думают, что всё это чудо. Люди часто обращаются к медитации в поисках чудесных переживаний. Они не понимают, что наши чувственные переживания уже являются чудом. Современные технологии — чудо, они умнее любого из нас. Те переживания, которые большинство людей не испытывают, не являются чудесными. Это Несотворённое — то, что не возникает и не исчезает. Таким образом, хотя наш ум предназначен для того, чтобы искать и находить, буддист не ищет чуда.

Всё, что нужно делать, — это внимательно наблюдать. Предметом медитации является чистое внимание, чистая осознанность. Чем больше техник вы используете, тем больше удаляетесь от сути. В какой бы позе вы ни были, просто будьте пробудившимся и осознавайте всё, что можно осознать в настоящий момент. Существует четыре положения тела: сидя, стоя, лёжа и ходьба. Все четыре можно использовать для развития осознанности. В итоге вы получите прямой опыт о том, что обусловлено, а что нет. Иногда ум абсолютно пуст — это Необусловленное. Но большую часть времени он полон самых разных вещей, и вам необходимо проявить терпение по отношению к его неуспокоенности и большой активности. Просто знайте об это, будь то боль или что-то ещё. Не спрашивайте: «Почему я так беспокоен?» Если вы спрашиваете, значит, стараетесь понять своё беспокойство. А суть заключается в том, чтобы терпеть его

присутствие, пока оно не уйдёт. Обратите внимание на то, как вещи изменяются.

Итак, вы становитесь молчаливым наблюдателем, молчаливым слушателем. Вы даже можете очень ясно услышать своё слушание — это «звук тишины». Когда вы распознаете звук тишины в своём уме, то приобретёте точку наблюдения за всеми состояниями ума, какими бы они ни были: ничтожно малыми, очень важными или любимыми другими.

Если вы практикуете таким образом, то привязанности не возникает. Нет борьбы за уничтожение, нет апатии; приходит ясность и спокойствие. Что же касается попыток всё подавлять, то они вызваны привязанностью ума к самости. Но ведь пустота — это непривязанность, в которой не нужно ничего подавлять или искать. Подавляет и ищет только желание в поисках своего объекта.

Желание, совершающее свои движения в уме, всё время заставляет нас перерождаться в настоящем моменте. Вы, к примеру, что обычно делаете, когда возвращаетесь в свою кути? Начинаете искать, чем бы таким заняться. Если ваша осознанность невелика, то при перемене места появляется желание что-то сделать — что-нибудь съесть, выпить или почитать. Так желание ищет перерождения: оно ищет место, с которым могло бы слиться, ищет предмет, которым могло бы стать.

Если в вашей жизни нет осознанности желаний, то вы так и действуете — у вас формируется целая система передвижений от одной вещи к другой. В результате, когда появляются малейшие признаки скуки или неудобства, вы находите что-нибудь ещё, чем можно было бы заняться. Только подумайте о доступных нам сегодня невероятных игрушках, предлагающих компьютерные игры и другие захватывающие вещи. Загадки больше нет — всё можно попробовать. Но сколько бы ни

было у вас восторгов, романтики и счастья, со временем всё приедается. Восторг можно переживать лишь какое-то время, а затем приходит скука; можно очень сильно надеяться, а затем наступает отчаяние. Одно предопределяет другое. Нельзя вдохнуть и не выдохнуть, нельзя иметь лишь любовь, надежду, восторг, удовольствие и увлечённость. Всё это переменные условия: они имеют начало, достигают своего пика, затем угасают и уходят. Данный принцип применим ко всем условиям.

В итоге появляется усталость от постоянных перерождений, и появляется желание избавиться от самого себя. Тогда люди начинают принимать наркотики или спать подолгу, или совершают самоубийство. Но стремление к самоуничтожению — это тоже желание.

Вообще наш ум полон вещами, которым мы запретили подняться на уровень сознательного. И это нормально — в любом обществе существуют табу. Нас с детства учат что-то проявлять, а что-то подавлять. Так вместо допущения чувства гнева, страха или иррациональных импульсов в наше сознание, формируется привычка их подавления. Однако принятие обетов создает безопасную моральную среду для медитации, что позволяет наблюдать свои бессознательные страхи, и дать им возможность уйти. Тогда мы от них освобождаемся.

Если же вы попытаетесь избавиться от гнева, то в конце концов придёте к его подавлению. Вы подумаете, что гнев прошёл, потому что его не стало заметно, — но позже он вернётся и даст вам пощечину. На самом деле, всё, что было подавлено, возвращается и бьёт нас. Поэтому разумным будет следующий подход: хотя вы признаёте, что у вас есть проблемы и от них нужно избавляться, в медитации вы позволяете страху, сомнениям и невротическим реакциям прийти и уйти. Они являются частью общечеловеческой, а не личной обусловленности. Понимание

принципа отсутствия самости освобождает вас от веры в то, что вы являетесь невротиком.

Однажды ко мне пришла женщина и спросила: «У меня жуткая депрессия, и мне бы хотелось знать, как от неё избавиться. Может ли медитация помочь прекратить депрессию?» Я ответил: «А что не так с депрессией? Иногда жизнь очень тяжела, давайте признаем это». У неё было представление о том, что она никогда не должна переживать депрессию. Но жизнь порой совершенно невыносима, и с этим ничего нельзя поделать. Люди, которых вы любите, умирают; приходят холода и дожди; вы теряете работу; у вас нет денег. Не стоит ожидать, что вы всё время будете счастливы. Происходит множество неприятных и печальных событий, но их можно пережить. Нужно их признать, а не делать из них проблему невротического характера — тогда ситуация изменится. Но если уцепиться за депрессию и за саму идею «себя в депрессии», то появятся мысли: «У меня больше никогда не будет радости в жизни. Я всегда буду чувствовать себя одиноким и угнетённым». Так всё и выглядит. И чем больше вы в это верите, тем больше ухудшаете ситуацию. Идея самости всех этих вещей ведёт к ещё большему отчаянию.

В Лондоне я был знаком с женщиной, которая работала на БиБиСи. На работе она печатала, встречала посетителей, отвечала на телефонные звонки — общалась с людьми целый день, а потом шла домой и пыталась заняться осознанным дыханием. Она мне сказала: «Я очень устаю. Я пытаюсь делать анапанасати (*ānāpānasati*) [3], но просто не могу. У меня не получается». Когда она описала то, что делает на работе, я ей ответил: «Не надейтесь вытеснить всё то, что накопили за день, с помощью осознанного дыхания». Если вам приходится говорить по телефону, печатать и принимать посетителей, то осмыслите свою работу, отбросив

неприятнь. Исследуйте её. Предполагая, что медитация решит вашу проблему, вы её превращаете в своего рода клуб по интересам для прочистки мозгов. Мозги прочистить можно, но лишь на короткое время, затем всё возвращается. Это не выход. Вам нужно терпеливо сосуществовать со смятенными состояниями ума. Будьте добры, проявите терпение. Если вы не можете убрать эти состояния, то научитесь с ними жить; большого спокойствия при этом не будет.

В большинстве случаев смысл медитации заключается в том, позволить тому, что возникло, уйти. Вот почему я подчеркиваю значение терпения: позвольте вещам пройти их естественный путь к прекращению, а не старайтесь от них избавиться. Пытайтесь принять даже то, что вам в себе не очень нравится. Не старайтесь быть слишком хорошими. Именно поэтому так важна метта (*mettā*) — терпение и доброта. Всегда проявляйте терпеливую доброту и мирно сосуществуйте со всем, что приходит. Если вы позволяете всем вещам угасать через мирное сосуществование с ними, то ваш ум становится необыкновенно ясным.

Примечания к главе 3:

1. Кути — *тайск.*, хижина, в которой живет монах в тайском монастыре (прим.пер.)
2. Māra the Tempter
3. Анапанасати (*ānāpānasati*) — *пали*, сутра об осознанном дыхании (прим.пер.)