

АДЖАН НЬЯНАДАССАНО: РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ НА ОСНОВЕ УЧЕНИЯ БУДДЫ

Лет наверное до 26 я неосознанно, но твёрдо верил в то, что человек имеет какую-то неизменную, свойственную ему одному личность, какой-то набор качеств, свойств, талантов, присущих ему, определяющих его.

Столкнувшись в этом, уже не юношеском, возрасте с психологией, я неожиданно осознал, что привычки и даже сам характер человека, это не что-то раз и навсегда данное, вроде национальности и половой принадлежности, но что-то пластичное, поддающееся изменению и переформатированию. Я понял, что неудачи и несчастья, преследовавшие меня, были зачастую лишь следствием - причиной же их были скорее мои поступки, определявшиеся моим характером и моим отношением к жизни. Стал понятен смысл пословицы "поступок становится привычкой, привычка - характером, а характер - судьбой".

Значит, я могу не быть жертвой обстоятельств, моё счастье или несчастье зависит в большей степени от меня, от моего понимания происходящего и верного отношения к нему!

А понимание, или видение происходящего, а также отношение к событиям жизни определяются полученным воспитанием, причём чем моложе человек, чем меньше ребёнок, тем он восприимчивее к урокам жизни, получает ли он их от любящих и мудрых родителей, или от случайных встреч и событий.

Воодушевлённый этим открытием, я почувствовал себя вступающим на интереснейший путь - самопознания, самообразования, воспитания себя.

Познание себя не заключается лишь в наблюдении за своими привычками, склонностями и инстинктами, человек живёт в мире, является частью этого мира и подвергается законам этого мира, как и все живые существа. Это значит, что познавая себя, человек познаёт мир, познавая мир человек познаёт себя. А МИР для человека, это в первую очередь мир людей, человеческое сообщество, от самых родных и близких до "моего народа" и человечества в целом. Я пытаюсь понять, увидеть общую "картину жизни", стараюсь понять законы, силы, влияющие на живое существо и на "организмы" народов и сообществ животных, силы очень простые и фундаментальные, о которых человек часто не задумывается, и влияния которых на себя лично не всегда осознаёт.

Главной целью народа, общества, пусть и не заявленной и часто не осознанной, есть его сохранение и процветание, этой цели подчинена вся его деятельность, иногда совсем очевидно, а иногда косвенно. По другому и быть не может, вернее может, но когда такое случается, организм общества теряет смысл своего существования, слабеет и умирает. Труп такого организма пожирается другими народами, как это принято в природе, где сильный поедает слабого, то есть происходит ассимиляция: или вы разговариваете на нашем языке и принимаете наше мировоззрение, или проваливайте!

У здорового народа не только одна понятная цель, но и одно "культурное пространство", одна система ценностей, одно мировоззрение. Разделённый же народ не может ни развиваться, ни противостоять агрессии соперников, жить в такой "семье", значит жить в беспокойстве, стрессе и конфликте.

Для психической, душевной полноценности - другими словами, для счастья, человеку важно иметь своё место, быть "принятым" большой семьёй, кланом, народом. Быть принятым в какой-то роли, соответственно способностям и наклонностям, и если ему отказано в этом, из-за недостатков в его воспитании или по несчастному стечению обстоятельств, если ему нет места в обществе, в котором он появился на свет, то такой человек будет глубоко травмирован и вряд ли сможет СОСТОЯТЬСЯ, т.е. развить свой потенциал. Ведь только в достаточно большом и организованном обществе могут появляться гении и раскрывать таланты специалисты своего дела, и условие такой организованности и стабильности -

понятная система ценностей и наказаний, основанная на общепринятом мировоззрении, можно сказать - религии. Чем более полезен человек обществу, тем больше он ценится (в сильном, здоровом народе), поэтому так много ресурсов выделяется на воспитание, образование человека: не даром немец Бисмарк говорил, что войны выигрываются школьными учителями.

Считаю, что первоначальным, основным воспитанием должны заниматься родители, причём оба, потому что есть чувства и знания, которые даёт мать, и есть то, что даёт отец. Например, ради душевной зрелости и здоровья девочки, запрещать и наказывать её должна только мать, а папе нужно её баловать (насколько позволит мама), и наоборот, мама балует сына, а когда нужно его наказать, это делает отец. Таким образом, у будущей женщины растёт доверие и любовь к своему мужчине, а у будущего мужчины — к женщине. Через любовь к женщине пробуждается в мужчине мужественность и, соответственно, через любовь к мужчине пробуждается в женщине женственность - так они находятся в гармонии со своей природой, чувствуя свою полноценность и счастье, счастье *принадлежности*.

К сожалению, слишком часто отношения между мужчиной и женщиной сводятся к обычному товарообмену, когда человек пытается дать меньше а получить больше и это, конечно же, прямой путь к неудовлетворению и несчастью.

И ещё: чтобы стать мужчиной, мальчику недостаточно иметь мужские половые признаки, ему нужно *учиться* им быть, знать свои права и обязанности по отношению к своим и чужим, к другим мужчинам и женщинам, к старшим и младшим, и потом заявить о себе, о своей готовности брать ответственность и отстаивать свои права. А учиться, известное дело, легче всего со слов и на примере любимого и авторитетного человека. Учиться, то есть получать образование, воспитание, знания о том, что можно и нужно, а что нежелательно или совсем нельзя, а потом подтверждать своими поступками усвоенное, получая право на своё место в семье и обществе - так из ребёнка вырастает взрослый, полноценный человек.

Воспитание, в какой-то степени, это формирование привычек и характера такими, чтобы человек своими поступками и словами не приносил вреда ни другим, ни себе. Знания о том, что хорошо-полезно, и что плохо-вредно для человека и его племени, систематизировались и становились частью мировоззрения и культуры, семейной и национальной традицией. Религия стала частью культурной традиции, её "Вера", "внешняя" роль - воспитание и сохранение мировоззрения с ясными определениями добра и зла, того что нужно и что недопустимо. Без таких ясных и понятных всем определений люди лишь пытаются слепо удовлетворять свои желания, становятся безнравственными и несчастными, а их общество распадается и умирает.

Мудрость предков, традиции, помогают человеку не наделать ошибок и быть счастливым, а народу - процветать и быть сильным. Для рядового гражданина, занятого созданием материального благополучия и "мирского" счастья, религия будет компасом, авторитетом, передающим "вечные ценности", т.е. нравственные правила и законы, на основе которых и строится благополучие человека, его семьи и его народа.

Счастье - это эмоциональное состояние удовлетворённости, полноценности, когда "всё так, как должно быть", всего хватает и нет ничего лишнего.

Строительство личного счастья человек начинает с собирания и сохранения тех знаний и вещей, ресурсов, которые делают его жизнь безопасной и удобной, а самого человека - уважаемым и любимым. Удовлетворённое желание быть любимым - сначала родителями, потом друзьями и сверстниками, а также своей единственной, потом собственными детьми - это тоже "так, как должно быть".

И конечно, иметь идею, без которой жизнь была бы пустой - создание семьи или служба Родине, творчество или наука..

Таким счастьем завершается материальный, "земной" путь человека, познав ограниченность которого, человек спросит себя: и Это всё? Всё, что я могу в этой жизни?

Насколько действительно ценно такое - шаткое, изменчивое, преходящее счастье, и как

мучительна неизбежная потеря его! А нет ли другого, непреходящего, неизменного, стабильного счастья? Состояния удовлетворённости, полноценности, когда "всё так, как должно быть" - но не зависимо от изменчивых обстоятельств, от мирских, материальных условий?

Это вопрос "внутренней" стороны религии - для тех, кто не может удовлетвориться слепой верой и мирским счастьем, и готов посвятить себя поиску Высшего, или Неизменного счастья, Уверенности, непосредственного знания устройства мира и человека. В лучшем случае обе эти стороны религии, "общая" для всех и "углублённая" для немногих, поддерживают друг друга - ведь тогда люди, посвятившие себя духовной практике, материально зависимые от работающего большинства, и достигшие понимания действия нравственных законов, способны стать духовной опорой в жизни обычного человека. А без искренней практики этих "немногих" религия деградирует, выхолащивается, превращаясь в пустую скорлупу ритуалов и обрядов, внешней формы. Эта "скорлупа" наполняется материализмом и причудливыми суевериями, подменяет собой духовную жизнь и становится причиной конфликтов и нетерпимости. Когда те, кто живёт за счёт труда других и претендует на некое "высшее знание", в действительности интересуются лишь мирским, материальным счастьем, они перестают быть авторитетом, религия теряет доверие а общество - нравственные ориентиры. С грязной водой выливается и ребёнок..

Имея способность ВИДЕТЬ И ПОНИМАТЬ, не надо бояться оставить познание части ради познания целого, общего, и не важно как мы это назовём - Миром, Жизнью, Природой или Космосом, Богом или Нирваной. Ведь это в человеческих возможностях, и было бы жаль прожить жизнь, и не использовать самую ценную нашу способность - прозрение.

Понять природу, и этим подняться над природой - это право человека.

ЭТО ТВОЁ ПРАВО.

Что же это за "высшее знание", что за правда открывается немногим, посвятившим себя духовному развитию и достигшим духовной зрелости?

Или, может быть, у каждого своя правда, и каждый имеет право на собственное мнение? Да, каждый человек в чём-то уникален и неповторим, и может иметь свою веру, своё видение, свою точку зрения, субъективную интерпретацию происходящего, интерпретацию правды. Но интерпретация правды - это не совсем правда, или даже очень не правда, ведь человек интерпретирует, или объясняет себе мир и себя в этом мире, исходя из каких-то предположений и предубеждений. А эти предубеждения и предрассудки были приняты когда-то просто на слово, просто потому, что "этому верят все" или "мне сказала бабушка, а она врать не будет", "наука это доказала", "это логично", или человек просто желает выделиться и настаивает на чём-то, потому что "Я так вижу".

Вера, т.е. мировоззрение, представление о мире, двигает человеком, определяет то, как человек задумывает и как поступает, даже как воспринимает окружающий мир и происходящее с ним в этом мире, и если человек говорит, что ничему не верит, то это значит, что в действительности им двигают его инстинкты, страхи и желания. Это значит, что им можно манипулировать.

"Пусть другие живут в удобствах, в окружении семьи и друзей, пусть наслаждаются плодами своих трудов и прелестями этого мира. Я не могу быть этим удовлетворён, мне это неинтересно. Хочу знать правду" - вот с таким отношением встаёт человек на путь познания.

При познании мира было бы совершенно неразумно пренебрегать опытом поколений предков, и у нас есть замечательная возможность знакомиться с культурой и обычаями, "правдой" разных народов. Можно видеть то, что называется "общечеловеческими" или "вечными" ценностями, т.е. качества характера, поведение, которое приветствуется и ценится в любом обществе. **Честному** человеку можно доверять, а любая совместная деятельность основывается на доверии. Без способности **сдерживать злость, похоть и жадность**,

способности прощать, т.е. не мстить за каждую обиду, нельзя наверное построить ни семьи, ни государства.

Можно привести и больше примеров таких "ценностей", но мы остановимся на этих, основных четырёх правилах человеческого общежития, и добавим к нему пятый - **трезвость**. Придерживаясь этих пяти правил человек не только является ценным членом большой семьи, но и открывает себе возможность встать на духовный путь, цель которого - непосредственное, личное познание правды жизни.

О правде жизни могут рассказать молодому человеку как о череде больших и малых разочарований и трудностей, когда нужно бороться с миром, а в конце нас всех ожидают болезни и смерть. Разочарований в идеалах и в людях, иногда как бы убеждая человека в необходимости потребительского и даже циничного отношения к миру, ведь если мир - это только то, что можно увидеть и потрогать, тогда глупо быть честным и добрым, глупо не наслаждаться всем, что предлагает жизнь - пока есть возможность. Интуитивно человек сопротивляется такому мировоззрению, ищет оправдания доброте и честности - кто "научного" оправдания, а кто довольствуется традиционной религией. Тот же, кто не может удовлетвориться чужими словами и чужим опытом, пусть посвятит себя поиску, результатом которого есть понимание, знание мира КАК ЕСТЬ, а не как КАЖЕТСЯ.

Вопрос "оправдания" нравственности в религии обычно связан с верой в Бога и потустороннюю жизнь, подразумевая наказание за грехи и поощрение за добродетель. Более тысячи лет традиционной религией русского есть Православие, как "внешней" верой для всех, так и "внутренней" практикой для немногих. Опыт, прожитый и переданный поколениями искренне практикующих православных, позволяет предположить большую глубину понимания духовной природы человека и мира. Но есть и немало людей, думающих на русском языке, желающих знать "высшую правду жизни", и не желающих принимать традиционную религию, традиционную веру в Бога. Они неизбежно будут вести свой поиск среди современных направлений психологии и духовности, и обязательно столкнутся с практикой медитации, в её современном понимании.

Психология - наука о психике, или душе человека, занимает иногда место религии в современном обществе, то есть пытается объяснить "сверхъестественное", нематериальное, "духовное", но делает это в МАТЕРИАЛЬНОЙ картине мира, претендуя при этом на объективность, т.е. научность заявлений. Может показаться, что медитация, особенно приходящая с Запада её версия, подчинившаяся психологии, ставшая одним из её инструментов, позволяет человеку отбросить религию как пустую скорлупу обрядов и суеверий, и обрести счастье здесь и сейчас, без излишнего отречения от радостей жизни, без мучительного иногда соблюдения нравственных правил. То есть, не оставлять "счастье" на потом, после смерти, а приобретать знания и привычки человека более совершенного, более просвещённого, и более счастливого. Однако человек, всерьёз желающий знать правду, не может не сомневаться в духовном учении, позволяющем мирские наслаждения и не оставляющем места "сверхъестественному", нематериальному.

Медитация приходит к русскому двумя потоками - большим с англоязычного запада и меньшим с востока (в основном буддийского), но тоже обычно в переводах с английского.

Если медитация известна на западе и в России как часть буддизма, и обещает некое прозрение, понимание высшей правды, разумный человек обязательно займётся исследованием учения Будды, а где ещё искать учение, как не в источнике, в словах Учителя? При этом нужно помнить, что *мировоззрение, вера определяет то, как мы воспринимаем мир*, как относимся к тому, что проживаем, и как интерпретируем, или объясняем себе поведение и взгляды других. Нужно очень постараться, чтобы не отнестись с предубеждением к Учению Будды, не интерпретировать его под влиянием собственной культуры, правильно его понять. Помнить, что Будда учил задолго до распространения монотеизма, в обществе, где

преобладало ведическое мировоззрение, и часто использовал знакомые его собеседникам понятия. Здесь можно вспомнить другого духовного учителя, который учил древних иудеев, и использовал знакомые ИМ понятия. Мы не будем пытаться проводить параллели, будем лишь помнить, что цель практики "внутренней стороны" религии - непосредственное, личное знание Высшей, или Абсолютной правды КАК ОНА ЕСТЬ, а не иметь лишь мнение с чужих слов, каким приемлемым бы это мнение-мировоззрение ни казалось.

Будда учил 45 лет своей жизни, с 35 до 80, учил людей очень разных, по социальному положению и по вере, по взглядам; по его собственным словам, учил с одной целью - освобождение от страдания. Страдания не только как интенсивного мучения, а в любой форме, и как несчастья, неудовлетворённости, душевной тяжести. Учил так:

Страдание есть и его нужно понять.

У страдания есть причина и эту причину нужно оставить.

Отсутствие страдания возможно и это отсутствие страдания нужно испытать.

Есть поведение, практика, ведущая к отсутствию страдания и эту практику нужно осуществить.

Что нужно понять?

Dukkhaṃ ariyasaccaṃ — jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ — samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Рождение тягостно, болезнь, старость и смерть тягостны, грусть и печаль, горе и отчаяние, досада, боль, мука и скорбь тягостны. Неудовлетворённое желание тягостно, разлука с тем, что мило и дорого тягостна, пребывание с тем, что немило и неприятно тягостно. Другими словами, привязанность к материальному, изменчивому и нестабильному, к пяти составляющим бытия.

Что нужно оставить?

Dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ — yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ — kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā.

Жажду, вкупе с наслаждением и страстью, ищущую удовлетворения то здесь, то там - жажду чувственности, жажду бытия, жажду не-бытия.

Что нужно испытать?

Dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ — yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Прекращение, угасание, исчезновение, отречение и оставление этой самой жажды.

Что нужно осуществить?

Dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ — ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ — sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammājīvo, sammāvāyāto, sammāsati, sammāsamādhi.

Есть **вера**, мировоззрение, определяющие **отношение**, соответственно и **речь, поведение и род деятельности**, а также направление, в котором прикладывается **усилие**, на что обращается **внимание** и как оно **сосредотачивается**, все вместе ведущие к угасанию жажды - это область практики, восьмеричный путь, который нужно пройти.

Мы мучаем себя желанием невозможного и не видим этого, но достаточно понять действительность, то есть понять жизнь, и глупые, наивные желания просто не будут появляться. Только так: принять как есть - понять как есть - перестать желать невозможного. Нельзя подавлять желания или их игнорировать, запрещать. Чувствовать желания, себе или

тем более другому, это не освобождает от страдания, а увеличивает его. Нужно понимать, что желания - это природа человека, и не нужно как-то критиковать, презирать или не любить себя, за то что "я хочу" или "меня тянет" - для освобождения от желания достаточно не поддаться ему, перетерпеть. Когда мы видим вредность, *неудовлетворимость*, даже абсурдность какого-нибудь желания, заставляющего нас мучиться, мы откладываем его так же легко, как снимаем куртку в жарко натопленном помещении.

"Есть область, где нет ни земли, ни воды, ни огня, ни ветра; нет области бесконечного простора, нет области бесконечного сознания, нет области ничего и даже области границы восприятия; там нет этого света и того света, нет луны и солнца; и там, говорю, нет ни появления, ни исчезновения, ни пребывания, нет смерти или рождения; у этой области нет основы, нет развития и нет питания; это и есть окончание страдания." (Удана 8.1)

"Есть Нерождённое, Несотворённое, Необусловленное, Несформированное. Если бы не было, не было бы возможно освобождение от рождённого, сотворённого, обусловленного, сформированного. Но потому что есть это Нерождённое, Несотворённое, Необусловленное, Несформированное, освобождение возможно от рождённого, сотворённого, обусловленного и сформированного." (Удана 8.3)

Выходит, что это "место" не может быть на Земле, где-то в Космосе или в мозгу человека. Чтобы познать, испытать самому это отсутствие страдания, нужно пока поверить Будде на слово и взяться за практику, ведущую к его осуществлению.

ПОЛЬЗУЕМСЯ СЛОВАМИ

На душе бывает легко и радостно, бывает тяжело или пусто, душа болит или поёт, душа чувствует. Словом "душа" мы пользуемся часто, и при этом не имеем в виду Душу как некую субстанцию или явление, как религиозное понятие, мы просто выражаем эмоциональное состояние. Будда говорил "есть страдание, и есть освобождение от страдания", а русскому ближе и понятнее "душа тяготится, душа страдает, на душе легче становится", пусть читатель помнит об этой культурной и языковой особенности и делает соответствующую поправку - чтобы не исказить или додумывать смысл.

Можно сказать и "сердце", не имея в виду известный орган, но в эмоциональном смысле, как "золотое сердце", "чистое сердце". Будем и дальше использовать эти два слова, имея в виду эмоции, настроения, всё что ЧУВСТВУЕТСЯ, радость и горе, вера и разочарование, надежда и любовь, привязанность и страдание.

Есть также ум, "интеллект", думающая и планирующая наша часть, ведущая внутренний монолог и комментирующая проживания сердца. Комментарии эти могут быть как полезными, так и вредными, и доверчивое сердце обычного, заурядного человека послушно принимает эти комментарии - иногда к добру, а иногда нет.

Сердце должно пройти путь от смятения к мудрости, а ум ему должен в этом помочь.

Можно сказать, что духовное воспитание, или воспитание духа, это воздействие на сердце умом и телом так, чтобы сердце "увидело" действительность.

Мы обычно не анализируем проживаемый опыт, в одну кучу бросая и "я думаю" и "я радуюсь" и "я знаю", но даже при поверхностном рассмотрении можно иногда видеть конфликт между "я думаю, нужно так" и "хочется эдак", "Умом понимаю что не будет, но Сердце надеется, отказываясь верить". Мы ВИДИМ этот конфликт, ЗНАЕМ о нём, значит есть Осознание некоего явления.

Сознание можно сравнить с зеркалом, в котором отражается происходящее, зеркало само по себе чисто и гладко, и никак не меняется под влиянием того, что отражает. Объекты отображаются в сознании, мы говорим "осознаются", знают, то есть они сами не являются сознанием. Сознание же не объект, поэтому нельзя видеть или осознавать сознание. Чувства и ощущения отображаются в сознании, сознание не чувствует, но эмоции, чувства

осознаются, можно сказать "душа осознаётся", отображается как в зеркале.

Благодаря Невежеству происходит Интерпретация, искажённое понимание увиденного, осознанного, значит целью практики есть неискажённое, ясное понимание явлений КАК ЕСТЬ, а не КАК КАЖЕТСЯ, то что можно назвать ПРОЗРЕНИЕМ. Практика медитации, иными словами, это практика прозрения, практика Осознанности, знания как есть.

С медитацией связано немало мифов и уже закосневших представлений, что же тогда эта "осознанность", как это практикуется?

Ещё в раннем, позабытом уже детстве, взрослые учили нас как себя вести - дома, в школе, на улице. Мы старались соответствовать этим нормам поведения, сверяя с ними свои поступки и слова, т.е. обращая внимание на себя. Внимание на себя - на ощущения, намерения, на действия телом и словом, это собственно и есть практика осознанности. Не постоянный, критичный, и даже деспотичный контроль, а быстрый взгляд, как на часы. То есть, медитация осознанности (сати) это не что-то странное и чужое, а то что мы в какой-то мере делаем всю жизнь, пусть и поверхностно.

1. Я знаю, что происходит с моим телом и в каком положении оно находится.
2. Я знаю присутствующие ощущения - приятные, неприятные или нейтральные.
3. Я знаю состояние души - спокойствие или волнение, радость или уныние, любовь и сострадание или презрение и равнодушие.
4. Я обращаю внимание и знаю присутствующие сейчас препятствия спокойствию и ясному пониманию: чувственное желание, неприязнь, сонливое отупение, беспокойство, сомнения, знаю какие препятствия есть, каких нет, и что делать чтобы препятствий не было.

ПРЕПЯТСТВИЯ

"Представь себе чашу с водой, перемешанной с краской - жёлтой, зелёной, красной. Если человек с хорошим зрением посмотрит на своё отражение в этой чаше, то не увидит его так, как оно есть. Точно также, когда сердце человека в плену вожделения, он не видит, не понимает что на пользу себе, не понимает, что на пользу другим, что на пользу обоим - себе и другим..

Представь себе чашу, стоящую на огне, с водой кипящей и бурлящей.. человек не увидит в ней своего отражения так, как оно есть. Точно также, когда человек разозлён, он не понимает, не видит того, что на пользу ему, кому-то другому, на пользу всем..

Представь себе чашу с водой, заросшей тиной и слизью.. и в ней человек не увидит своего отражения так, как оно есть. Так и скованный вялостью и отупением не знает пользы для себя или других..

Представь себе чашу с водой, в которую дует ветер, поднимая рябь и брызги.. так и беспокойство не позволяет человеку видеть как есть..

Или чашу с мутной, беспокойной водой, стоящей в темноте.. Так сомнения мучают душу.. (из Сангаравы сутты)

Чтобы знать, что происходит с телом, душой и умом достаточно обратить внимание на эти три "области" в том же порядке, всего несколько секунд на каждую. Зная, что происходит, я приобретаю возможность выбора своей реакции, то есть я могу сесть поудобнее или выпрямить затёкшую ногу, успокоить дыхание и этим успокоить волнение, могу заметить раздражение и благодаря этому сдержаться от обидного слова или поступка. Наблюдая за собой, я начинаю видеть свои привычки, получаю возможность сохранять и приобретать полезные и освобождаться от вредных. Понимая ценность душевного спокойствия и ясности ума, я стараюсь вести себя так, чтобы сохранить и усилить эти качества, чтобы чувственное желание, неприязнь, отупение, сомнения и беспокойство не укоренились и не разрослись.

Мы упоминали пять нравственных правил - не делать больно, не брать чужого, не причинять вреда своей похотью, быть честным и трезвым - как фундамент духовной практики и как поведение достойного человека. Это знакомые нам не убей, не прелюбодействуй и т.д.

Не делать, не причинять - это не значит как-то подавлять, запрещать, пытаться НЕ ЧУВСТВОВАТЬ, наоборот, я полностью чувствую, осознаю, вижу злость, вредность, жадность и похоть, страх и сомнение, но я НЕ ДЕЙСТВУЮ под их влиянием, а стараюсь выйти из под него.

Мы нарушаем нравственные правила находясь под влиянием упомянутых "нечистот", и важно помнить, что настоящую пользу приносит лишь непрерывное, чистосердечное соблюдение нравственных законов. К такой непрерывности человек обычно приходит постепенно: вначале ты будешь забываться и падать, но каждый раз нужно понять, разобраться как это случилось, и вернуться к решимости жить "чистую жизнь". Нужно знать как "нечистоты" появляются, благодаря чему они усиливаются (т.е. что их питает) и почему исчезают, какое удовольствие они приносят, и какой вред.

Чистая жизнь - это чистое сердце, сердце спокойное, уравновешенное, чувствительное и живое.

Его спокойствие - результат невинности, уравновешенность - мудрости, чувствительность - любви, а живость - независимости, непривязанности.

Невинное сердце свободно от злости, вредности, зависти и недоброжелательства, подлости и лжи. И поэтому - от страха, вины и стыда.

Уравновешенное - свободно от страха и беспокойства о будущем, от сомнений в нравственности. Мудрость здесь - понимание неизбежности ошибок и их прощение, неизбежности страдания и смирение с ним.

Чувствительное сердце свободно от оупения и самолюбия, самовлюблённости и равнодушия, открытое и восприимчивое.

Живое - не отягчённое стяжательством, заботой о накопленном, щедрое и беззаботное.

Скупой, даже владея богатством, живёт в страхе и подозрительности, ему чужды любовь и великодушие, его сердце глухо и твердо. Практикуя щедрость, отдавая часть того, что имеет, даже если это несколько минут, потраченные на выслушивание жалоб соседки, или горсть крошек, брошенная голубям, человек начинает размягчать сердце и обогащается радостью и любовью. *"Если бы люди знали истинную цену щедрости, не сажались бы даже поест, не поделившись с кем-нибудь."*

Человек решает не лгать, никогда и ни при каких обстоятельствах, и этим решением, или намерением, он переходит из условной категории "способных солгать" в категорию "неспособных", что на первый взгляд ограничивает его возможности и накладывает обязательства. Человек лжёт ради выгоды, из страха наказания, из вредности, или просто уже по привычке, получая какие-то мелкие "блага" за свою ложь. Отказываясь от лжи, а вместе с ней и от "благ", перейдя, и подтвердив свой переход в иное состояние бытия, человек получает совсем иные "блага", которых не мог иметь раньше и о которых мог не подозревать, со временем меняется качество его жизни, люди в его окружении, их отношение к нему, открываются новые возможности.

Иногда решения принимаются очень быстро, под натиском обстоятельств, тогда становится видно, насколько серьёзен человек в своих намерениях.

Что касается честности: представление о том, что некая "ложь во спасение", "белая ложь" невинна и даже полезна, неверно. Ложь есть ложь, и вредит в первую очередь тому, кто лжёт. В том случае, когда правда не принесёт пользы, а скорее ранит, будет мудрее отказаться отвечать на вопросы, или просто не поднимать тему.

Помним: ПРАВДА ОТКРЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОМУ, КТО ЛЮБИТ ЕЁ ВСЕЙ ДУШОЙ.

Иногда и в серую, дождливую погоду тучи вдруг на мгновение расступаются и лучи солнца озаряют землю теплом и светом, чтобы тут же исчезнуть. Так, даже человек, погружённый с головой в мирские радости и заботы, может вдруг прожить момент Вечности, которая тут же скроется от него.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Мы злимся, когда случается что-то неприятное, это природный механизм, и практика нравственности не в том, чтобы избавиться от раздражения и злости, а в том, чтобы не причинять боль другим существам, боль телесную и душевную. Практикуя регулярно "взгляд на себя", т.е. обращая внимание на несколько секунд на тело, сердце и ум, замечаем, что происходит когда мы злимся: дыхание учащается, тело напрягается, в душе появляется заноза, а ум перестаёт соображать. Нам очень хочется вытащить эту занозу и воткнуть её в кого-нибудь, сорвать злость. Нужно усилием воли успокаивать дыхание и перевести основное внимание с объекта, вызывающего злость на нейтральный объект. Побывать с этим нейтральным ощущением до тех пор, пока не почувствуем некоторое спокойствие, а потом обратиться к уму и попытаться решить проблемную ситуацию - не причиняя вреда себе и другим. То есть нужно научиться наблюдать за эмоциональным, душевным состоянием, "не теряя головы", не подчиняясь эмоции. Помогать себе умом: терпение, я справлюсь.

Здесь мы видим схему поведения, помогающего освободиться от злости сейчас, в настоящем, чтобы освободиться от склонности, привычки злиться, нужно разобраться с причинами этой привычки и освободиться от них. Изнеженному человеку, приученному к наслаждению удобствами и потаканию слабостям, будет труднее переносить тяготы и лишения, и он вероятно впадёт в злость, отчаяние и даже истерику в тяжёлых обстоятельствах. Тому же, кто привык дисциплинировать себя, будет легче сохранить спокойствие и рассудительность.

Человек, умеющий терпеливо переносить большие неудобства, невозмутим и свободен.

Чувственность: вожделение, сладострастие, опьяняющее и дурманящее, замутняющее рассудок, не только прямо сейчас, когда сладкий яд разливается по телу и кружит голову, но и потом, оставляющее по себе умственное оупение и бесчувственность души, когда сердце грубеет и глохнет к окружающему миру. Человек становится безвольной куклой, жалким подобием себя, зависимым от того, что приносит ему удовольствие, и постепенно разрушает себя и свой мир. Человек не попадает в зависимость случайно, как слепой в канаву, при наблюдении за собой можно видеть, что причиной зависимости есть НАСЛАЖДЕНИЕ.

Испытывая приятное ощущение мы можем расслабиться и получать удовольствие, то есть наслаждаться этим ощущением, при этом внимание им поглощено а ум отключён.

Достаточно насладившись, человек испытывает удовлетворение, т.е. чувство "как должно быть", некую иллюзию счастья - при душевном спокойствии, но в оупении.

Если злость - это беспокоящая заноза, то чувственность - это пьянящая сладость, и поэтому освободиться от липкой привязанности к ней совсем не легко. Здесь мы также работаем с вниманием, усилием воли перемещая его с "объекта вожделения" на нечто нейтральное или даже неприятное. Если нет возможности перевести внимание совсем, например при общении с очень привлекательным человеком, нужно не обращать внимания на возбуждающие детали, а удерживать его например на предмете разговора (!) или пуговице, носу собеседницы и т.п.

Нужно терпеливо и спокойно переносить возникающие при этом внутреннее сопротивление души и выкрики ума. То есть заранее, при душевном спокойствии и умственной ясности, хорошо подумав, мы принимаем решение освободиться от чувственности, и поэтому позже, в минуту искушения, думаем "я сейчас в состоянии опьянения и не могу доверять себе, поэтому буду делать то, что решил раньше - когда был спокоен и трезв".

Нельзя долго быть совсем без удовольствий, нужно просто замещать более грубые, "телесные", более тонкими, менее возбуждающими и оупляющими, "душевными". Для этого нужно разобраться и увидеть, понять опасности и страдания, связанные с удовольствиями, причины их появления и способ преодоления привязанности к ним.

Если человек всерьёз помышляет о "прозрении", то постепенно будет отказываться от секса в любом виде, от еды и сна ради удовольствия, от пустого развлечения - не забывая конечно о здоровье и умеренности, о постепенности практики.

Ещё одним препятствием ясному пониманию и мудрости есть тревога и беспокойство. Стыд и сожаление о чём-то, совершённом в прошлом, страх и тревога о будущем, переживания о близких, о том что дорого. Что касается прошлого - его нужно честно признать себе, признать свою глупость, слабость и нечистоплотность. Признав и приняв свои ошибки, раскаяться и быть готовым принять последствия - какими бы они ни были. Понимание "я был таким, и потому не могло быть иначе" ведёт к прощению, а готовность принимать последствия своих поступков - к душевному спокойствию.

Прошлого не изменить, оно прошло, а будущее ещё не наступило. Поступай правильно в настоящем и не бойся будущего.

Так же, как гнев и жадность, страх - это природный механизм, служащий самосохранению. Но есть разумная осторожность, неторопливая и взвешенная оценка рисков, и есть страх - парализующий тело, душу и ум, отнимающий мудрость и ясность понимания.

Представь себе высокую башню или дом, с внешней стороны которого простая железная лестница, по которой нужно подняться. С некоторой высоты начнётся волнение, дыхание участится, движения станут скованными и неточными, тело покажется одеревеневшим. С большой вероятностью последует ошибка, короткий полёт и падение. Чтобы не дать себя парализовать страхом, нужно замедлять и успокаивать дыхание, усилием воли не обращать внимание на высоту, а направлять и удерживать его на предпринимаемой деятельности: держусь за ступеньку, смотрю на следующую, отпускаю и протягиваю руку, держусь за ступеньку..

"Когда аскеты и отшельники с нечистыми поступками..нечистой речью..нечистыми мыслями..нечистой деятельностью, уйдя в дикий лес, испытывают ужас и страх, это из-за их нечистых поступков..речи..мыслей..деятельности они испытывают ужас и страх.. Когда они алчны и сластолюбивы.. Когда злы и жестоки.. вялы и ленивы.. беспокойны и непоседливы.. в неуверенности и сомнениях.. хвалят себя и критикуют других.. трусливые паникёры.. жаждущие славы и подношений.. не имеют решимости и настойчивости.. невнимательны и не бдительны.. не сосредоточены, с блуждающим умом.. просто глупы.., они, уйдя в дикий лес, будут испытывать ужас и страх..

В полнолуние и в ночи новой луны..я был в местах, внушающих страх и трепет, где волосы дыбом встают.. и когда я там был, или дикий зверь пройдёт.. или птица.. или ветер зашуршит листвой.. И когда страх приходил ко мне.. я покорял его на месте.." (М.Н.4)

Живость, энтузиазм, настойчивость и энергичность должны присутствовать, чтобы любое начинание завершилось успешно. Отсутствие интереса и мотивации, апатия, вялость и сонливость рано или поздно настигают и на духовном пути, эти явления нужно видеть как препятствие и научиться их преодолевать. Здесь нам опять пригодится рассудительный и трезвый ум: осознав состояние души нам нужно взбодрить себя, может быть выйти на свет, на свежий воздух, сделать разминку или пробежку, а главное - говорить, напоминать себе о ценности каждого часа и даже минуты, о том как быстро и как неожиданно может измениться твоя жизнь и того, что было всегда, уже никогда не будет; о необходимости делать сейчас то, что нужно и правильно. Не ругать себя за лень или бессилие, тем более за усталость - этим мы только усугубим ситуацию, но видеть её как какой-нибудь дремучий лес или пустыню, из которой хочешь - не хочешь, но нужно выходить. Можно вдохновлять себя размышлением о Учении, например задавая себе вопросы и отвечая на них.

Бывает, человек затрудняется сделать выбор из двух пачек макарон, необходимость выбрать из двадцати наверняка доведёт его до слёз отчаяния. В таком же гипертрофированном состоянии сомнения может найти себя любой медитирующий, и это не патология, ибо сомнение естественно. В этом случае нужно не пытаться найти ответы на вопросы вроде: А действительно ли был Будда пробуждённым? А возможно ли прозрение и в наше время? А истинно ли всё Учение или не всё? и тому подобные, здесь даже однозначное да/нет не

спасёт. Такие вопросы нужно просто игнорировать, а спрашивать себя: - Что полезно, спокойный ум или беспокойный? Бодрость или вялость? Злость или уравновешенность? Жадность и сладострастие или сдержанность и умеренность? Понимая собственную пользу, человек будет стремиться к тому, что полезно и избегать вредного. Нужно отметить, что если идёт о какие-либо практические вопросы, было бы разумно пользоваться принципом "если не знаешь, что делать - не делай ничего". Чаще всего, когда человек делает что-либо не понимая последствий, полагаясь на "дуракам везёт", или думая "хуже не будет" - бывает хуже.

При медитации сомнения часто приходят в виде мысли "что делать" или "что делать дальше". В этом случае можно вспомнить, что комментарии ума не всегда полезны и не обращать на них внимания. Вместо этого замечаем состояние души "неуверенность", затем обращаем внимание на тело и дыхание. Видим ясно, без сомнения: положение тела таково, видим ясно вдох или выдох, видим не сомневаясь: ощущение таково - приятное, неприятное или нейтральное.

Иногда сомнения появляются, когда вроде бы всё ясно, но ничего нового не случается - тут человек может не заметить, как поддался желанию испытывать что-то интересное. Удовлетворение тем, что есть - это основа душевного спокойствия, при отсутствии всех препятствий ясному видению туман не может не рассеяться.

Так например, когда при выезде из города навигатор говорит: прямо 120 километров, мы понимаем что нужно просто вести машину по этой дороге и не обращать внимания на съезды и перекрёстки.

Освобождение от препятствий Будда описывает красивыми аллегориями:

Быть свободным от чувственности, это как освободиться от долгов;

быть свободным от неприязни и злости - как вылечиться от болезни;

освободиться от вялости и оупения, это как быть выпущенным из тюрьмы;

быть свободным от тревоги и беспокойства - как быть свободным от рабства;

а преодолеть сомнения - всё равно что перейти опасную пустыню.

Хотелось бы добавить, что ум, или интеллект, внутренний комментатор - это функция, явление, которое "само по себе" и ему "безразлично" что чувствует сердце. Поняв, увидев эту особенность, человек перестаёт всецело полагаться на ум, так же как и на эмоциональное, чувствующее сердце. Единственное, чему остаётся доверять - это осознанность, или "знание происходящего здесь и сейчас".

Итак, обобщаем: духовная жизнь - это жизнь в границах пяти основных нравственных правил и усилие по освобождению от пяти препятствий, или загрязнений.

А для этого нужно знать состояние тела, ума и сердца, прямо здесь и сейчас.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

До сих пор я писал то, что мне кажется само собой разумеющимся и понятным, без особого насилия над здравым смыслом и привычным мышлением.

Чтобы продолжать дальше, собственно к практике медитации - как некоего созерцания действительности, нужно уточнить, что имеется в виду под словом "действительность".

Есть то, что появляется в сознании, осознаётся - в виде образов, звуков, вкусов и запахов, прикосновений и мыслей.

Есть ощущения, приятные, неприятные и нейтральные, связанные с образами, звуками,

вкусами и запахами, прикосновениями и мыслями..

Это и есть действительность. Есть то, что я вижу, слышу и представляю в уме, что испытываю сейчас, в настоящем, то, что знаю. Можно назвать это субъективным восприятием или "моей точкой зрения", это значит "мой мир таков", то есть это МОЯ действительность, которую испытываю. На что обращаю внимание, то растёт и занимает больше места в моём сознании, на что внимания не обращаю - то слабеет и исчезает.

Иными словами, независимой от наблюдателя, ОБЪЕКТИВНОЙ реальности нет, объект есть лишь тогда, когда есть процесс наблюдения, и хотя это наверное противоречит привычному представлению, это единственный честный взгляд на мир – и даже современная наука приходит к тому же выводу. Такое видение действительности необходимо для неискажённого понимания Учения и достижения Освобождения. Почему это так? Потому что *страдание субъективно, и отсутствие страдания субъективно.*

Вооружённые этим знанием, перейдём к медитации.

Или сначала - если целью, плодом медитации должно быть какое-то озарение, что это вообще такое, как оно происходит?

Представьте себе ситуацию, когда человек, с которым вы общаетесь, увлеченно что-то рассказывает, может быть даже убедительно что-то объясняет, но вы вдруг понимаете что он врёт. Вы продолжаете слышать и понимать его слова, но глядя на своего собеседника, на его лицо, жесты, тон его голоса - во всём этом как-то необъяснимо, но уверенно видите ситуацию как она есть: этот человек пытается вас обмануть. Такое ясное понимание, видение, озарение, "обнаружение того, что было, но чего я не видел", это и есть прозрение, освобождение от иллюзии, заблуждения. Как это понимание пришло, благодаря чему появилось? Благодаря внимательному и достаточно продолжительному, т.е. настойчивому наблюдению, с некоторым вовлечением, погружением в процесс, сосредоточенностью.

Наблюдению нестранному, не пытаясь что-то найти или доказать, спокойному и невозмутимому.

А в медитации - что же мы наблюдаем, с таким интересом и вниманием?

Что есть в сознании, то и наблюдаем. Помним, что нас интересует страдание, на него и смотрим - каким оно бывает, как оно появляется, как бывает, когда его нет, и что можно сделать, чтобы его не было. Мы знаем, что страдает душа, сердце, а ум лишь комментирует происходящее - иногда облегчая, а часто усугубляя страдание. Есть ещё ощущения - приятные, неприятные и нейтральные, и может показаться: вот оно, счастье то где - в приятных ощущениях, а несчастье, страдание - в неприятных, и чего тут умничать - то! Всё живое тянется к приятному - к теплу, к еде, к размножению и безопасности, и бежит от неприятного - от холода и голода, от боли и одиночества. Почему бы и нам просто не следовать природе, и быть счастливыми - настолько, насколько мать природа позволит нам? Это самое распространённое отношение к жизни, можно заметить, что все животные, растения, и многие люди так и живут. Однако даже при недолгом размышлении становится ясно, насколько близоруко такое мировоззрение, сколько страдания происходит от такого отношения!

Человек способен жить как животное, просто следуя своей животной природе, и способен подняться над животной природой. А как подняться? Познав её, наблюдая как она работает, увидев её сласти и страсти, её страдание.

Что же, разве ж можно не следовать природе?

Предлагаешь ей сопротивляться и умереть?

Не следовать и не сопротивляться природе - это значит не следовать и не сопротивляться желаниям. То есть наблюдать за желанием как объектом, так же как мы можем наблюдать за эмоциями и чувствами, и спрашивать себя: удовлетворение этого желания принесёт мне пользу или вред? Или другому кому-то принесёт пользу или вред? Если ясно, что вред, значит это желание нужно просто внимательно проигнорировать, перетерпеть.

Неудовлетворённое желание тяжело переносить, но если человек будет подавлять свои ощущения, пытаться НЕ ЧУВСТВОВАТЬ желание, это ему навредит. Значит, чувствовать и

не следовать; не сдерживать желание, но сдерживать поведение.

Как же тогда понять, какое желание "хорошее", а какое "плохое"? Для этого нужно иметь мудрость, или ясное понимание, видение, т.е. видеть результат, следствие той или иной причины. Чтобы было ясное понимание, нужно спокойствие и невозмутимость, терпеливость и сосредоточенность. То есть, понимание, Осознание не происходит по желанию, это не акт Воли, но приходит тогда, когда есть для него условия.

Сердце возмущается при неприятных ощущениях, наслаждается приятными, а при нейтральных изнывает от скуки или погружается в апатию и отупение. И медитация начинается с вопроса - как я себя чувствую? Или лучше - что я чувствую?

Или ещё лучше - что есть, что присутствует в сознании?

Мы помним, что внимание на себя - это внимание на тело, сердце и ум. Значит, сначала обращаем внимание на тело, на то, как тело присутствует в сознании.

ФОРМАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

"Формальная" медитация проходит сидя, стоя или в ходьбе, иногда лёжа. Сидеть нужно ровно, не опираясь и не облокачиваясь, на достаточно твёрдой поверхности - для стабильности. Можно на табуретке, но лучше на полу со скрещёнными ногами. Перед этим желательно размяться и потянуться. Сидеть на холодном не рекомендуется, область копчика и промежности должна быть тёплой и расслабленной - сюда и направляется внимание в первую очередь. Прочувствуем ощущения, а затем расширяем внимание на всю область таза и поясницы. Можно представить свой скелет, где суставы - как некие шарниры, а позвоночник - целый столбик таких шарниров, и наша задача - посадить тело так, чтобы оно держалось с минимальным усилием. Позвоночник - это опора, фундамент тела, как киль корабля или фундамент дома. К нему привязаны рёбра, руки, ноги и голова, а что влияет на его прямоу, на осанку больше всего? То, что происходит внутри, в утробе человека, т.е. в его животе. Обращаем внимание на живот. Сначала нижнюю часть, потом область желудка, потом всю нижнюю часть тела, от седалищных костей до диафрагмы.

Наблюдая некоторую часть тела мы знаем как она ощущается, как теплое и расслабленное, или напряжённое, или онемевшее, а то и не чувствуется совсем. Знаем, и двигаемся дальше. Внимание на верхнюю часть спины, шею и плечи. Голову сбалансируем так, чтобы не заваливалась вперёд или назад, а шея при этом была расслабленной. Плечи расправим и стараемся не напрягать. Расслабим лицо и закроем рот.

Обратим внимание на верхнюю часть живота, т.н. солнечное сплетение и соединим мысленно горизонтальной осью с серединой спины. Это место - центр тела, и в это место внимание будет возвращаться и "отдыхать". Здесь мы видим дыхание, и если есть напряжение и дышится с трудом, стараемся "продышать", расслабить диафрагму. Напряжение в этой области может быть связано с болезненными ощущениями в области желудка, причиной которых могут быть неправильная осанка, плохое здоровье или подавленные эмоции, а то и всё вместе. В любом случае стараемся расслабить сопротивление неприятным ощущениям, принять, впустить их в сознание.

Полезное отношение сейчас - доброжелательная невозмутимость. Иногда можно увидеть и что-то другое, может быть наше привычное отношение к себе и другим - требовательность или безответственность, нетерпеливость, а может быть страх.

Любая эмоция проявляется в теле и чувствуется телом, и иногда только осознав и приняв её телом, мы начинаем чувствовать её и душой. Бывает, что человек стыдится или боится проявить свои чувства и "зажимает" их в теле, поэтому если во время или после медитации на нас что-то вдруг "нахлынет" не нужно удивляться или сопротивляться эмоциям.

Стоя, в ходьбе или лёжа, мы точно так же можем наблюдать за телом, осознавать его, изменяться лишь его положение.

Нужно помнить, что было бы ошибкой концентрировать внимание на каком-то ощущении,

пытаться "держать" его, помнить что мы всего лишь наблюдаем за происходящим - или не обращаем на что-то внимания, если так решили.
Медитировать не сложно, но трудно.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЫСЛИ

Большую часть сознательной жизни мы проводим в мыслях и фантазиях, в основном бессмысленных и бесполезных, вот на них то мы и решаем не обращать внимания. Их можно воспринимать как каких-то пассажиров автобуса, в котором мы едем. Иногда их много, иногда они даже буянят, но мы сидим на своём месте и занимаемся собой. Посадив тело так ровно и удобно, как оно нам позволит, обращаем внимание на ощущения, не вдаваясь в подробности, просто зная: вот например неприятное, вот нейтральное, и на реакцию души на эти ощущения: злость или отчаяние, апатию или скуку. Следует заметить, что обычно, когда мы не можем просто избавиться от неприятного, мы начинаем прятаться от него, уходим вниманием, чаще всего как раз в мысли и фантазии. Без излишней строгости возвращаем внимание к телу, начиная опять снизу, прочувствовав всё туловище и "отдыхая" недолго на дыхании в центре тела, если нужно, поправив осанку. Успокаиваем дыхание и учим сердце принимать неудобства без возмущения. Помогаем себе мыслью "принимаю всё, что чувствую и что буду чувствовать, не выбираю и не препятствую, не мешаю и не задерживаю". Через некоторое время в теле могут происходить расслабления некоторых внутренних напряжений, как бы "само от себя". Мало кто не испытывает неудобств и зажатостей в теле, нужно помнить, что сами по себе неприятные ощущения - не препятствия ясному пониманию и мудрости, но их неприятие - препятствие.

Даже если тело не может сидеть ровно и расслабленно, и мы испытываем напряжение, неудобство и даже боль, нужно сохранять хорошее расположение духа и невозмутимость, стараться соблюдать правильную осанку, "согреть" вниманием больные и застывшие места, дышать при этом, насколько возможно, легко и свободно. Конечно, если боль усиливается, особенно в коленях или спине, или затекли ноги, нужно тут же поменять положение тела, потянуться.

Когда человеку хорошо, ему не бывает скучно, скука - это неопределённое желание "чего-нибудь", к этому чувству неудовлетворения тем, что есть нужно присмотреться. Обратит внимание не на мысли, а на само ощущение "голода", понаблюдать, посидеть с ним. Это ведь и есть страдание, которое нужно понять - неудовлетворение тем, что есть, желание чего-то, чего нет..

Как бы мы ни напоминали себе о невовлечении в мыслительный поток, время от времени мы "пробуждаемся", понимая что совсем забылись в мыслях и фантазиях.

В этот момент важно не схватиться тут же за какое-нибудь ощущение, как рабочий за свой инструмент, а начать медитацию сначала: посмотреть перед собой, обратит внимание на звуки, перевести его на ощущение тела - сначала нижнюю часть, потом и верхнюю, ощущая тело "целиком", с вниманием на его "центр". Обратит внимание на дыхание и на эмоциональное состояние, успокаивать дыхание и т.д. Вспомним сейчас о "препятствиях" спокойствию и ясности - злости, или неприятии, отвращении; чувственном желании; страхе и беспокойстве; вялости и апатии; сомнениях - и проверим их наличие или отсутствие.

- Знаем, что "неприятность" появляется при неприятных ощущениях, значит открываемся им, принимаем их.
- Знаем, что "желание" появляется с привлекательными объектами, значит не обращаем внимания на свои фантазии, уводим его на ощущения тела.
- Страх и беспокойство преодолеваются также переводом внимания на ощущения тела и расслаблении его, успокоении дыхания.
- При вялости и апатии открываем глаза, выпрямляем осанку и размышляем, разбираемся - как появляется вялость, что её причиной и что её подпитывает?
- При сомнениях размышляем так: вот есть тело, в таком-то положении; вот есть

телесные ощущения, такие-то. Вот есть чувство неуверенности, т.е. состояние души такое-то. Неудовлетворительное в общем-то состояние. Вот мысли, продукты и объекты ума. Это всё есть, прямо сейчас, в этом можно не сомневаться. А есть ли во мне другое какое неблагое состояние? Если нет, буду просто знать душевное состояние и не обращать внимания на мысли, ничего не делать, просто сидеть внимательно.

В Учении Будды интеллект - это орган чувств, как например зрение или слух, а его объекты - мысли и идеи, как объектами у зрения есть образы, а у слуха звуки. Идеи и мысли, воспоминания, "мыслеобразы", вызывают ощущения - приятные, неприятные или нейтральные, так же как это делают звуки, образы, вкусы, запахи и прикосновения - поэтому мысли считаются объектами, они не "Я".

Такое видение поможет нам правильно относиться к уму и мыслям - НЕ ПРИСВАИВАТЬ их себе и НЕ БОРОТЬСЯ с ними, считая что они "мешают моему покою". Так же, как мы не боремся со слухом и звуками, а учимся их не замечать. Со временем мы начинаем понимать, что мыслительный процесс происходит "сам по себе", так же, как и дыхание, пищеварение, и другие процессы в природе. "Само по себе" - это значит, что какими бы ни были мысли и ментальные образы, они сами не могут вывести человека из душевного равновесия, заставить его думать "я плохой" или "я сумасшедший".

И ещё одно напоминание Будды:

Как бы человек ни пытался поджечь сырой, насыщенный водой кусок дерева, лежащий в воде - у него ничего не получится. Точно так же с человеком, позволяющим себе чувственные наслаждения - он не будет испытывать собранность и ясность внимания, как бы ни старался.

Так же безуспешным будет тот, кто попытается поджечь сырой, пропитанный водой кусок дерева - пусть и вытащенный из воды, и так же безуспешным в медитации будет тот, кто позволяет себе наслаждаться фантазиями о чувственных наслаждениях.

Иными словами, целибат, или отречение от чувственности, это своего рода "высушивание" тела, позволяющее уму проясниться, а сердцу испытать не мирское блаженство.

Это отказ от поиска приятных ощущений и терпеливое пребывание с неприятными.

ВОЗМОЖНОЕ РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙ

Итак, человек сидит, наблюдает за происходящим. Осознаёт прямооту и стабильность тела, удовлетворённость и даже некоторое удовольствие от проживаемых ощущений, и в нём просыпается любопытство - ведь он приблизился к незнакомой территории. Сейчас нужно успокаивать тело, успокаивая дыхание и расслабляя волю. Внимание как бы само отворачивается от звуков, образов, вкусов, запахов и прикосновений, а также всего, что подсовывает ум. Сейчас могут появиться неожиданно интересные идеи или яркие воспоминания, образы - на это не нужно обращать внимания, этим не нужно заинтересовываться. Внимание "отдыхает" на общем осознании тела, которое сейчас воспринимается как "комочек" или "пустая оболочка". Дыхание при этом может ослабеть так, что кажется будто его и нет.

Неожиданно человек чувствует свою обособленность от мира, уединённость, наподобие той, что чувствует ребёнок, спрятавшийся в шкафу. Он слышит звуки снаружи, но они не нарушают его спокойствия, он чувствует себя в безопасности. В нём появляется и растёт радость, даже восторг, при этом если приходит мысль "а что там, в мире?", он возвращается в предыдущее состояние.

Нужно проигнорировать эту, или подобную мысль, сохраняя внимание на ощущении радости и наполняясь ею, затем наблюдая как она успокаивается, превращаясь просто в приятное ощущение. Сейчас может придти понимание, что мышление, работа умом - это напряжение, тогда внимание "откладывает" мышление, как мы откладываем лишний груз, ум

и сердце успокаиваются. Внимание "отдыхает" в этой тишине и умиротворении. Через какое-то время приходит мысль, к которой появляется интерес, и человек "выпадает" из умиротворения и возвращается в мир мыслей и объектов.

Желание вернуться будет тем самым препятствием, которое не позволит этого сделать, ведь чтобы успокоиться, нужно расслабить волю, "я хочу". Внимание "погружается" в эти состояния, так же как оно погружается в интересный фильм или деятельность, поэтому они называются "погружениями".

Будда описал и более глубокие, и более абстрактные, "нематериальные" погружения, но их суть одна - так же как и другие, более знакомые нам состояния бытия, они непостоянны, появляются тогда, когда к этому есть условия, и проходят, когда условия изменяются. Они не могут "принадлежать" человеку, стать его "домом", не освобождают от невежества и страдания. Находясь в подобном состоянии и понимая его природу, его неудовлетворительность, человек разочаровывается в нём, теряет интерес, "откладывает" его, и в этом случае ему открывается возможность познания Необусловленного, Пробуждение.

Не всегда спокойствие бывает "правильным" и полезным, есть состояние, когда внимание погружено в спокойствие, но отсутствует ясное понимание происходящего. Такое состояние вызывается обычно сосредоточением внимания на некотором объекте и поглощением им, будь то внешним объекте, или ментальном образе - например представление белого шарика или пёрышка и т.п. Это своего рода самогипноз, который часто не основывается на невинности намерений и сопровождается каким-либо из "загрязнений", чаще всего непониманием последствий и праздным любопытством. Могут пройти годы, прежде чем человек поймёт, что находится в тупике, и ещё дольше, прежде чем смирится с тем, что нужно отказаться от своих "достижений" для возвращения на путь прозрения.

И ещё раз о дыхании.

Вспомним ситуацию с высокой лестницей, на которую нужно взобраться. Чтобы страх не поглощал внимание, не смотрим вниз и не обращаем внимание на страх, но концентрируем его на ступеньки и успокаиваем дыхание.

При медитации сидя внимание человека может быть сметено потоком мыслей, фантазий, навязчивым и бессмысленным внутренним шумом. Чтобы не поддаться этому потоку, отвлечься от него, можно использовать дыхание, т.е. внимание к вдохам и выдохам, наподобие наблюдения за набегающими и откатывающимися волнами. Не судорожное цепляние за ощущение где-то в теле, не одержимость идеей заглушить или остановить мысли, но скорее памятование о дыхании, может быть подобное тому, как придерживается рукой за перила человек, спускающийся в полутьме по лестнице.

Человек спокоен, сидит ровно, ему легко и удобно, он осознаёт тело и даже чувствует некоторое удовольствие от него. Обращая внимание на то, что тело дышит, он знает "происходит вдох", или "происходит выдох", не комментируя, не придавая значения монологу ума, наблюдает за вдохами и выдохами, без излишнего усердия и одержимости. Затем, продолжая внимать "вдох" и "выдох", старается осознавать всё тело, как "дышащий комок", например. Так водитель автомобиля, следя за дорогой осознаёт и машину - её размер, работу мотора, устойчивость на дороге. Следить за дорогой в этом примере - это следить за дыханием, затем дыхание успокаивается и успокаивается тело.

Обычно мы начинаем осознавать себя как "дышащее тело" только поднявшись пешком на несколько этажей.

Садиться, особенно в начале, нужно только когда к этому есть желание. Через какое-то время, через 10 - 30 минут, через час, придёт желание встать. Можно посидеть и понаблюдать за ним, но если желание не проходит, не нужно себя заставлять.

Мы радуемся встрече с любимым человеком, нам хочется знать и понимать его, и мы готовы

принять и простить его недостатки.

Когда мы садимся медитировать - мы встречаем себя, самого близкого и любимого, чтобы принять и понять это существо. Любить себя - это не потакать своим желаниям и прихотям, это принимать себя таким, какой я есть, каким сформировала меня жизнь, чтобы понять и не делать более того, что приносит страдание.

Только начиная принимать и любить себя, мы начинаем принимать и любить других, не корыстной и жадной любовью, а равномерной, настоящей, приносящей радость, умиротворение и счастье.

ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Умиротворение и спокойствие полезно и само по себе, и как основа ясного понимания, мудрости, но что именно нужно ясно понять, чтобы страдание перестало, испарилось?

Сказано: страдание нужно понять, его причину оставить, его отсутствие осуществить, путь к его отсутствию нужно пройти.

И ещё раз определение страдания Буддой:

Рождение тягостно, болезнь, старость и смерть тягостны, грусть и печаль, горе и отчаяние, досада, боль, мука и скорбь тягостны. Неудовлетворённое желание тягостно, разлука с тем, что мило и дорого тягостна, пребывание с тем, что немил и неприятно тягостно. Другими словами, привязанность к материальному, изменчивому и нестабильному, к пяти составляющим бытия.

А что это за пять составляющих бытия?

ТЕЛО, сложенное из разных жидкостей и органов, твёрдых и мягких, тёплое и подвижное.

ОЩУЩЕНИЯ, приятные, неприятные или нейтральные, основанные на том, что видно, слышано, на вкусе, запахе и прикосновении, на том, что появляется в уме.

УМ, сложенный из идей и воспоминаний - о прошлых идеях, о том, что было увидено и услышано, о вкусах, минувших запахах и прикосновениях.

ДУША, СЕРДЦЕ, сложенная из эмоций и страхов, намерений и желаний.

СОЗНАНИЕ, или Знание идей и воспоминаний, образов и звуков, вкусов, запахов и прикосновений.

Привязанность к этим пяти составляющим проявляется как вера "это моё, это я" и желание "хочу, чтобы было так".

"Хочу чтобы тело было таким" (здоровым, молодым и красивым). Но тело меняется, и не принимать изменений - значит страдать.

"Хочу чтобы ощущения были приятными или хотя бы нейтральными". Но не бывает так, чтобы не было больно.

"Хочу быть умным, думать быстро и ясно, иметь хорошую память".

"Хочу чтобы на душе было хорошо и спокойно".

"Хочу чтобы в сознание не приходили неприятности, гадости".

При понимании непостоянства и неудовлетворительности бытия, безличия жизни - ничего личного, всего лишь процессы! - ослабляется хватка привязанности к ней, к пяти её составляющим.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Есть темы для размышления, помогающие познанию и правильному отношению, темы которые мы часто не хотим поднимать и поэтому видим мир однобоко, искажённо, а потому и относимся к нему неправильно и в результате страдаем.

Такие размышления также помогают изменить неблагоприятные, тяжёлые состояния души на более лёгкие и полезные, выполняя похожую, наверное задачу, что и молитва.

Одно из более известных это размышление о любви, не романтической, а универсальной,

любви ко всему живому и чувствующему. Любви не возбуждающей страсть, но проявляющейся бережным, заботливым отношением к другому даже в те минуты, когда он нам неприятен.

Любви, благодаря которой есть сострадание, прощение, радость за других. Любви как спокойное и благожелательное отношение к людям и другим существам, исходящее из понимания что они такие, какие есть, благодаря обстоятельствам. Принимать их такими, как они есть - не значит одобрять все их поступки, это значит не применять насилия, словом или телом, это значит не держать в себе злость, это значит быть готовым помочь в хорошем деле. А главное - такая любовь делает нашу жизнь лёгкой и радостной, избавляет от страха и проясняет ум.

Здесь можно вспомнить про маленького Маугли, жившего в джунгли, у которого единственной защитой от хищников были слова: Мы с тобой одной крови, ты и я!

Желание сделать мир лучше, справедливее, вполне естественно, и многие посвящают свою жизнь благотворительности или какой-то полезной политической деятельности, честь им и хвала! Однако, бывает что столкнувшись с ложью и коррупцией, человек если сам не становится таким же, то глубоко разочаровывается в людях. Мир идёт своим путём, и это не путь мудрости - об этом нужно напоминать себе, практикуя уравниловку и невозмутимость.

По словам Будды, благодарность - это особенность благородного человека. Эту особенность нужно воспитывать в себе, как проявляя её внешне, словами и поступками, так и напоминая себе о том, как много мы получили и получаем в жизни "подарков", неожиданной помощи, мудрых советов, или даже просто приветливых взглядов, украсивших наш день. Чем больше мы размышляем над этим, тем больше понимаем, как мало в наших успехах нашей личной заслуги, и тогда благодарность становится не угнетающей обязанностью, а радостным смирением, облегчающим и украшающим сердце.

Этот мир напоминает ребёнка, им владеет невежество, он часто несправедлив и жесток. Посмотри в свою душу, на обиду и боль, причинённые этим миром, и не держи их в сердце, отпусти их на волю. Знай, что какими бы тяжкими ни были грехи на твоей душе, сколько грязи бы ни было на твоём сердце - под всем этим твоя душа светла а сердце чисто. Прости миру все его несправедливости и обиды, и неси бремя этой жизни с благодарностью.

Опьянение, чем бы то ни было, химией или любовью, ненавистью или жадностью - это замутнённое, искажённое видение реальности. Мудрый человек будет избегать опьянения и дорожить трезвостью.

Очарование - это заблуждение касательно истинной цены чего-либо, перекося в сторону *переоценки*, ведущее к привязанности. Ясное понимание всегда ведёт к разочарованию, незаинтересованности.

Страсть, поглощающая внимание и сметающая мудрость, толкающая на импульсивные, необдуманные поступки - понимая эту опасность нужно успокаивать страсть и поддерживать бесстрастность и невозмутимость.

О КАРМЕ - ЗАКОНЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Незнание законов природы не освобождает от подчинения им.

Древний индоевропейский взгляд на бытие, основанный на наблюдении прирождённого неравенства в пяти составляющих личности. Видимо считалось, что неравенство в душевных, т.е. нравственных качествах неизбежно ведёт к неравенству в телесных и умственных, а также в качестве осознаваемых ощущений, т.е. интенсивности страдания в проживаемой жизни. Считается, что их вера предполагала равноценный обмен, знакомое нам "как аукнется, так и откликнется", т.е. поступок или слово, принесшие некий вред, страдание,

вернутся рано или поздно таким же страданием для поступившего. Будда пользуется тем же словом, но его наблюдение несколько иное: НАМЕРЕНИЕ становится тем, что определяет нравственность человека, и следовательно качество проживаемой им жизни, т.е. лёгкость или тяжесть её. В таком случае непреднамеренный поступок (не заметил, наступил на улитку) не несёт нравственного веса.

Вера в карму неразрывно связана с верой в перерождение, ведь если после этой жизни ничего нет, значит можно избежать неприятных последствий своих безнравственных поступков, "наворовал и умер в роскоши..".

Если какая-то, новая для нас теория, способна объяснить то, что старая, привычная нам теория не могла, значит нужно её подробно рассмотреть.

Человек принимает нравственные решения, "делает карму", и этим определяет себя, помещает себя в ту или иную категорию существ, например "честный человек".

Смерть - это прекращение жизни, распад составляющих бытия, и страх смерти/жажда жизни становится тем магнитом, который притягивает, или скорее воссоздаёт привычные составляющие - сначала эмоциональные и умственные (память), а потом и телесные. То есть было бы правильнее говорить не о перерождении, а о ВОЗРОЖДЕНИИ в новом виде, в той форме, которая точно отвечает нравственным характеристикам умершего/возрождающегося.

Вряд ли наука, придерживающаяся материалистического мировоззрения, когда-нибудь сможет доказать такую теорию, ведь для неё чего нельзя измерить прибором - того не существует. Есть однако подтверждённые случаи воспоминаний о прошлой жизни, которые отлично иллюстрируют теорию возрождения.

На вопрос - почему же мы ВСЕ не можем вспомнить наши прошлые жизни - ответ: только в достаточно чистом сознании могут появиться воспоминания такой глубины, т.е. при душевном спокойствии и ясном уме, по словам Будды - после пребывания в более глубоком, четвёртом погружении.

Своё Пробуждение он описывает как ряд Открытий, первым из которых были воспоминания о прошлых жизнях, от более недавних до более ранних, и в тех деталях, на которые он решил обратить внимание.

Вторым Открытием было ВИдение жизней других существ, как их настоящих, так и прошлых их жизней, от недавних до более ранних, в деталях, которые пожелал видеть.

Третьим Открытием было ВИдение Закономерности, по которой существа, умерев там, возрождаются тут, во всех деталях её механизма. То есть видение тех нравственных причин, следствием которых есть Жажда, ведущая к Привязанности к пяти составляющим бытия в некотором их виде, следствием привязанности - Становление, следствием становления - Рождение, следствием рождения - неудовлетворение желаний и разлука с любимым, немощи и болезни, скорбь и слёзы, страдание и смерть.

Главной причиной, корнем, назвал Невежество, незнание этой Закономерности, неверное, искажённое представление о жизни.

СОТВОРЕНИЕ "МИРА"

Мы пользуемся такими словами как ЛЕС, ОСЕНЬ, ГОСУДАРСТВО, подразумевая совокупность каких-то явлений, и мы понимаем условность этих названий. Мы договорились, что совокупность близкорастущих деревьев будем называть словом ЛЕС, а период между летней жарой и зимними холодами словом ОСЕНЬ. Когда мы говорим "наступила осень", мы имеем в виду, что дни становятся короче и холоднее, листья на деревьях желтеют и начинают опадать. То есть нельзя сказать, что есть какая-то Осень, которая ходит туда или сюда, мы просто обобщаем, показываем на признаки и говорим "осень", при этом понимаем, что нет никакой Осени как какой-то сущности или личности, в которую можно ткнуть пальцем.

Мы знаем, что это наш уговор, и что НА САМОМ ДЕЛЕ нет никакого леса ВНЕ моего ума, нет осени и нет государства, это лишь ИДЕЯ, ОБРАЗ живущий в представлении людей. Идея,

которая может вызывать сильные эмоции и ощущения: кому-то нравится лес такой, а кому-то сядкой, кто-то любит осень а кто-то нет, про государство и напоминать не надо - люди убивать готовы за идею о том, как им жить вместе.

А потом мы забываем о том, что это лишь НАЗВАНИЯ, в глубине души, неосознанно, появляется ощущение того, что они СУЩЕСТВУЮТ в действительности, ощущение СУЩНОСТИ леса, осени, государства. Был сотворён образ, и *в этот образ было уверовано*. Эта мнимая сущность, эта САМОСТЬ, СОБСТВЕННАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ, присваивается всем испытываемым явлениям. Всё, что можно видеть, слышать, чувствовать на вкус и запах, трогать и представлять в уме - это всё обусловленное, сложенное, организованное, что-то совсем простенько, а что-то очень сложно, это всё не имеет Я, отдельного от того, из чего сложено.

Мы называем проживаемый опыт Именем, каким-то словом, условно, для удобства. А потом появляется иллюзия, что действительно что-то есть, что это не просто условность, но есть лес, есть осень, есть организм, есть тело и душа. Сознание прикрепляется к этому образу, к этому названию (sankhara), привязывается к представлению что есть что-то, что мне дорого, что приносит радость и удовольствие. В этом и есть смысл прикрепления: получение удовольствия от приятных ощущений и избавление от неприятных. Прикрепление, или закрепощение сознания, привязанность к Представлению, Названию, которое вызывает приятные или неприятные ощущения, например при словах "Россия" или "Америка" появляются какие-то чувства, эмоции, ощущения. То есть, испытывая что-либо, мы даём название и кладём в мысленный шкафчик, на полочку "явлений и предметов" этого мира, сортируем, наделяем свойствами "полезности", желанности и т.д. Так, что для одного мусор, для другого сокровище, как что-то называешь, как это видишь, так к этому относишься.

*Существа сами творят мир, в котором пребывают, своим **вниманием**. Пробуждение от сна - это прекращение сотворения мира.*

НЕ Я

Мы наделяем самостью то, что испытываем: это лес, это дерево, это я, а это не я.

Мы проживаем эмоции, как-то связанные с «этим лесом», и он становится уникальным, неповторимым, приобретает «личность».

Что может быть особенного, личного в капле воды? Она состоит из того же материала, что и другие капли, и проживает недолгую жизнь, ничем не отличаясь от своих сестёр. Но замерзая, она становится снежинкой, приобретая уникальность, имея свой, особенный узор - и мы уже выделяем Эту снежинку, оцениваем её, привязываемся к ней и грустим, когда она возвращается в своё обычное состояние.

Тело складывается из органов, то есть нет Тела, есть организм, организация частей в каком-то порядке, для какой-то цели, при этом все тела состоят из одного и того же материала.

Есть эмоции, чувства, приходящие и уходящие, осознаваемые или не совсем, но нельзя сказать что есть Душа, владеющая этими чувствами.

Их совокупность мы называем душой, но в них нет ничего личного, ничего особенного: у любви, страха или надежды один вкус, как для богатого, так и для бедного, как для человека, так и для зверя.

Ум - совокупность мыслей, идей, привычек и воспоминаний.

Как нельзя найти «Я» в телесности, в ногтях, зубах или волосах, так нельзя найти «Я» в радости или злости, в страхе смерти или в любви к Родине. И так же нет «Я» в идеях, мыслях и воспоминаниях, какими особенными бы они нам ни казались.

Всё, что как-то называется, наделяется сущностью, наделяется "Я", это происходит автоматически, не задумываясь, не осознанно, я ВЕРЮ в эту сущность, в это "я", и не важно, живое оно или не живое, я просто верю в его существование - и испытываю к нему чувства, положительные, отрицательные, или нейтральные. Я ЗАБЫЛ, я НЕ ЗНАЮ, что это лишь конструкция в уме. Это и есть НЕВЕЖЕСТВО.

Благодаря невежеству есть ухватывание, присваивание эмоций и чувств, можно сказать закрепощение сознания в душе. Или, другими словами, клубок из приятных, неприятных, или нейтральных ощущений, эмоциональной реакции и сознания сцементирован невежеством. Невежеством в смысле надления "реальностью" того, что в принципе не реально, подобно тому, как мы проживаем сон, принимая иллюзорное за настоящее. Всё, что мы обычно замечаем, что осознаём, что называем, становится ОБЪЕКТОМ в сознании, мы как-то к нему относимся, как-то намереваемся. То есть "создаём карму". Этой же самостью наделяется СУБЪЕКТ, то есть само познание. Объект появляется когда есть наблюдатель, то есть субъект, и можно сказать что это знание, этот субъект, становится зависимым от объекта: ведь когда нет объекта познания, нет и Процесса Познания, нет субъекта. (Думаю, значит существую.)

Сознание (внимание) "залипает" на объекте благодаря ощущению, приятное чувство вызывает наслаждение, а неприятное - отталкивание, в обоих случаях это залипание, привязанность, при нейтральном ощущении есть просто знание "Объект такой", а так как объектов много, получается широкий, стремительный поток, который называется Жизнь. Сознание погружено в этот поток и закрепощено в страдании благодаря Вере в объективность, то есть вере в "Я" объектов, при которой происходит разделение на объект/субъект.

Вера в "Я", в обособленность, самостоятельность, сущность, настолько фундаментальна, что любое сомнение в ней вызывает возмущение души и даже страх.

Сердцу не прикажешь, гласит народная мудрость, не прикажешь любить и верить, а тем более верить в такой абсурд, как "меня нет". Как же меня нет, когда вот он я, думаю, чувствую, люблю и страдаю!

Важно понять, что смысл как Учения Будды, так и этих "размышлений" не в насаждении или укреплении некоего "правильного" мировоззрения, веры, точки зрения, не в философствовании как умственном упражнении, это попытка описать субъективное проживание наблюдения - чтобы подвести сердце человека к Необусловленному, как прекращению страдания и как вершине возможностей человека.

Попробуем поразмышлять, посмотреть по-другому, и может быть это приведёт к переосмыслению нашего опыта и пониманию относительности, условности наших определений и наших ценностей, всего того, из чего состоит "мой мир", а значит и ослаблению хватки привязанности, ослаблению интенсивности напряжения, страдания в нашей жизни.

Когда успокаивается душа, это можно назвать ниббаной, нирваной.

Без успокоения желаний не успокоится душа, а значит будет закрепощение сознания.

Без разочарования ощущениями, т.е. потере к ним интереса, не успокоятся желания. Без понимания НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОСТИ любых ощущений не будет разочарования ими, будет желание испытать то и избежать этого, погоня за одними объектами и бегство от других, будет жажда и страх, ненависть и отчаяние.

Освобождение от закрепощения, залипания, начинается с понимания, или скорее с напоминания о непостоянности, изменчивости объектов, лучше даже видеть их не как объекты, а как процессы - ведь есть начало/рождение, есть развитие, есть старение и распад/смерть. Напоминания о страдании, связанном с привязанностью к ним, а также об искусственности, условности названий и об отсутствии сущности, самости в наблюдаемых объектах/процессах.

Если это можно наблюдать, то это объект. Если это объект, то это не субъект, это не Я. Тело, ощущения, мысли и воспоминания, эмоции и чувства можно наблюдать, можно видеть их появление, их пребывание и их отход.

Образы и звуки, вкусы и запахи, прикосновения и мысли/воспоминания - это объекты, их можно наблюдать, они не Я.

Не-наслаждение приятными ощущениями разрушает иллюзию желанности объектов, вызывающих приятные ощущения.

Не-отвращение к неприятным ощущениям разрушает иллюзию нежеланности объектов, вызывающих неприятные ощущения.

Не-игнорирование нейтральных ощущений разрушает иллюзию самости объектов, вызывающих нейтральные ощущения.

Не наделяя наблюдаемый объект самостью, Названием, не наслаждаясь и не отвергая, ясно осознавая, наблюдается исчезновение объекта. Сейчас может наблюдаться и исчезновение субъекта, "ощущения себя" (я умираю!), а затем - осознание Безусловного. Не в качестве объекта, а как Спокойствие.

Ничего не называя ничего не создаём. В виденном есть только виденное, в слышенном только слышенное, в осознаваемом только осознаваемое. Когда нет создания нет и ухватывания, привязывания. Нет страдания.

Случается, что человек вдруг видит знакомый нам мир как "сон", как нечто не настоящее, не испытывая при этом беспокойства.

Можно предположить, что такое видение есть результатом спонтанного прекращения "самотворчества", или наделяния самостью. Оно не длится долго, оставляя после себя достаточно глубокое и длительное спокойствие, и мотивируя к духовной практике.

По словам Будды, кто понимает, видит этот мир как сон, как мираж, тот избежит Князя Смерти.

Человек иногда начинает верить в реальность того, чего не испытывают окружающие, не только верит, но и видит, слышит нечто необычное, часто проживая при этом сильные эмоции. Это вызывает в нас страх, жалость и отвращение, вполне понятная реакция, и мы можем попытаться вернуть "сумасшедшего" в привычный нам мир. Для этого даём ему химические препараты, отупляющие его ум и опускающие его в более примитивное состояние "овоща", где ментальное творчество становится затруднительным, если не невозможным. Собственно, так же, как мы делаем, когда выключаем и снова включаем компьютер, в надежде "перезагрузить" его. Осмелюсь предположить, что его ум не "сломался", он работает всё по тем же принципам, создавая объекты и взаимосвязи между объектами и субъектом, разница лишь в том, что объекты его внимания находятся в уме, в памяти, и они производят большее впечатление на его психику, на его душу.

Серьёзный медитирующий рано или поздно столкнётся с чем-то подобным, когда привычный мир объектов и ощущений теряет свою "реальность", а Мыслеобразы и прочие фантазии могут попытаться заполнить сознание. Человек однако не теряет способность думать и рассуждать, интегрировать проживаемый опыт в духовную Науку. Нужно сначала "заземлить" внимание на телесных ощущениях (можно ущипнуть себя), отвлечься от ментальных галлюцинаций и рассуждать примерно так: всё, что испытывается органами чувств и умом, всё это имеет одну природу, оно непостоянно и иллюзорно, не имея своей сути. Не буду никак реагировать на то, что происходит, буду сохранять телесное и душевное спокойствие.

Спокойно и невозмутимо, с вниманием на тело и окружающие предметы, выполнять что-то простое - принять холодный душ, подмести в комнате и т.п., до тех пор, пока внимание полностью не "заземлится".

Можно предположить, что для нравственного человека, чистого сердцем, такое "событие" не

будет ни долгим, ни как-то особенно пугающим. Здесь будет сказываться и невинность души, и степень доверия, или веры в Учение, и мудрость человека.

ЖИЗНЬ

Смерть ужасна и отвратительна, смерть это скорбь и слёзы, горе и причитания, рыдание и боль. Смерть это страдание и страх.

Мы любим жизнь, мы радуемся жизни, мы хотим жить и надеемся жить долго, даже вечно, даже когда жить неудобно и неприятно, и думая о смерти, о своей смерти, мы отказываемся смириться со смертью, "пусть я живу в страданиях, но пусть я живу, ведь как можно не жить - никак не можно, чтобы вот так просто не быть!".

А разве может быть жизнь без смерти? А разве может быть смерть без жизни? А как же вечная жизнь? Хорошо, пусть тело умрёт, ведь оно поизносится и уже будет неприятной обузой, полное болезней и недомоганий.. Но Я ведь не умру, я буду жить, буду чувствовать!

Жизнь будет продолжаться! В какой форме? Разве возможна жизнь без формы, без тела? Сознание без формы? Я без формы?

Жить значит быть, быть в каком-то виде, в какой-то форме, в каком-то теле. Форма имеет границы, ограничения, форма поддерживается, обозначается, значит форма не существует вечно. Умирает. Жизнь, бытие заканчивается.

Если есть вечная жизнь, то это жизнь вне формы, вне ограничений, вне обозначений. Вне рождения и вне бытия. Не-бытие, не-рождение. Сознание вне формы, вне бытия. Вне жизни и смерти.

Сознание без жизни? Без чувств? Никогда больше не чувствовать? Вечная жизнь без чувств? Чем это отличается от смерти?

Так не интересно. Я так не хочу. Я хочу жить как сейчас, но только лучше, без страданий и неудобств старости и болезней, и без страха смерти. А так можно?

Нет. Есть рождение, бытие и смерть. Страдание и слёзы. Чувства. Жажда. Страх.

(Сказано) Есть Вечность. Не-рождение. Не-бытие. Не-смерть. Не-страдание. Не-жажда. Не-заинтересованность в чувствах и ощущениях. В мыслях и образах. В жизни. Не-страх смерти. Не-страх жизни. Готовность принять жизнь и смерть.

Не-жажда жизни и не-жажда смерти.

Или так, или жизнь со смертью и страданием, жаждой и страхом, скорбью и слезами.

Этот яркий, красочный, цветущий мир, полный радости и любви, под своей внешней оболочкой скрывает горькую правду - мир скорби, мир страдания, мир боли, страха и смерти.
- Но человек должен придти к ней Сам.

Человек встаёт на духовный путь желая и ожидая новых и интересных ощущений, опыта, способностей, которые обогатят его жизнь. Но прогресс на этом пути зависит не от того, что человек приобретает, а от того, насколько готов отказаться от того, что имеет.

Необусловленное - это не то, что можно приобрести и удержать, это то, что можно

Испытывать только здесь и только сейчас, только тому, кто свободен от иллюзий, желаний и нечистот. Тому, кто готов потерять всё, что у него есть, всё, что ему дорого. Если сказать поэтически - Вечность отдаётся тому, кто готов предстать перед ней обнажённым и беззащитным, покорным и в одиночестве. Духовный путь - это не путь избавления от того, что тебе принадлежит, но путь понимания того, что тебе не принадлежит ничего. Это не путь избавления от любимых и близких, но понимания того, что нет никого, кто бы не покинул тебя, что в конце концов ты один. Это путь, на котором нас ожидает много радости, но и много грусти, отчаяния и слёз.