

М: Я хочу снова поговорить о брахмавихарах... Возможно, у вас есть что сказать по теме.

Н: (кивает)

М: Мы обсуждали, как практика брахмавихар является практикой спокойной жизни, жизни без конфликта. Так сказать... Моя идея в том, что эти четыре аспекта брахмавихары - это один ум (загибает пальцы): метта, каруна, мудита, упеккха. Нужно различить эти четыре аспекта, один за одним, и когда метта различена и стабилизирована, можно понять каруну, и потом можно понять мудиту, и потом - упеккху. И тогда вот это вот исполнено, эта спокойная жизнь проживается.

Н: Если точнее, вместо того, чтобы говорить "один за одним" - это "один в другом".

М: Это просто развитие этого спокойного ума.

Н: То есть, понимая, что такое метта, вы понимаете основу всех четырёх брахмавихар. Далее, в рамках этого понимания метты, развития метты, вы можете развивать каруну, в рамках развития метты и каруны, вы можете развивать мудиту, которая в итоге приводит к развитию упеккхи. Вы ведь не отбрасываете метту для того, чтобы развивать каруну, вы не отбрасываете метту и каруну, чтобы развивать мудиту, и не отбрасываете метту, каруну и мудиту, чтобы развивать упеккху. Упеккха включает их всех, но чтобы достичь её, вам нужно пройти *через* все остальные, так сказать. Это не то, что я делаю метту, чувствую завершённость, потом узнаю, что такое каруна и чувствую завершённость. Если вы будете продолжительно делать метту, вы придёте к упеккхе. Точно также, если вы будете продолжительно следовать принципу первой джханы, вы дойдёте до четвёртой.

М: Но... Идея спокойствия, бесконфликтности?..

Н: Ну, на том общем уровне, это можно назвать фреймворком, а не индивидуальным уровнем содержимого вашего опыта.

М: Таким образом, касательно метты, Будда, кажется, имел в виду не-враждебность, в противоположность активной дружелюбности.

Н: Да-да, конечно, конечно.

М: Таким образом...

Н: Таким образом, фреймворк не-враждебности. Не-враждебный ум, это означает, что даже когда на конкретном уровне, в рамках текущего содержимого вашего зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания, есть нечто неприятное, у вас не будет враждебности к этому, потому что вы приоритезируете охрану не-враждебного ума, вне зависимости от того, какое содержимое этот ум переживает.

М: То есть, когда вы переживаете нечто неприятное, у вас нет враждебности к этому, нет сопротивления этому.

Н: Да, да, точно. Не-враждебность означает не-сопротивление.

М: Что отличается от того, о чём я обычно читаю как о практике метты: вы, как бы, обладаете меттой к вещам, которые вам по нраву.

Н: Точно, точно.

М: Вы генерируете любовь, и это чувство любви, приятное чувство по отношению к чему-то, что вам по нраву, и продолжаете далее.

Н: Ну, это не то, о чём говорит сутта. Да, это обычно современные трактовки духовности и всего остального, потому что это ощутимей. Для людей это ощутимей, и это классно, знаете, лучше думать о людях в такой манере “любящей доброты”, чем испытывать к ним неприязнь или игнорировать их. Но рассматривать это как практику Дхаммы - ошибочно. В этом проблема. Нет, правда, если вы хотите думать позитивные мысли обо всех, пожалуйста, на здоровье, но не путайте это с практикой Дхаммы, потому что если вы будете путать, вы не будете разбираться в том, что такое настоящая Дхамма и метта в суттах. И именно является проблемой, и это не так, что раз это не Дхамма, то не надо это делать; это в самом деле хороший способ отношения к людям. Если вы не ненавидите их, то значит, они не будут ненавидеть вас в ответ в большей мере, чем иначе, так что да, это поможет вам на уровне общества. Но когда люди превращают это в духовную практику, вот тогда-то они идут не в ту сторону.

М: Без понимания, что Будда имел в виду...

Н: Точно, точно. Так, что в конце концов вы практикуете Дхамму, опираясь на то, как вы чувствуете. Как, знаете, “это приносит мне приятные чувства, значит, это практика Дхаммы”. И это чаще неверно, чем верно. Потому что ваши чувства, они уже затронуты вашим сопротивлением к ним или потворству к ним. Таким образом, если это ваш единственный критерий, по которому вы следуете практике Дхаммы, то это означает, что ваш критерий того, чем является Дхамма - это критерий невежества, критерий жадности.

М: То есть метта, как имел в виду Будда, это не-враждебность.

Н: Да. Фреймворк не-враждебности. Ум не-враждебности.

М: То есть... Если бы это была “любовь”...

Н: Видите ли, вот почему я постоянно говорю “ум не-враждебности”, а не просто “не-враждебность”: у меня может не быть враждебности к вам, но может быть к кому-то другому. То, что я вас не ненавижу, не значит, что я делаю метту по отношению к вам. В любом случае, мой ум не будет развит относительно метты, даже если я не ненавижу каждого по отдельности. Это не означает, что вы развиваете метту. Чтобы развивать метту, вам нужно распознать этот фреймворк, это отсутствие враждебности как основу для состояния ума, который вы потом решаете защищать и поддерживать, независимо от того, кто попадёт в ваше поле зрения.

М: Независимо от обстоятельств...

Н: Независимо от обстоятельств, независимо от элементов, независимо от чего угодно, чему вы подвергаетесь. Потому что у вас всегда есть выбор: я сейчас могу игнорировать ум не-враждебности, и могу приоритезировать то, что я испытываю прямо перед собой, то есть, разбираться с тем, с этим, с этим неприятным, с этим приятным, не важно. И этот выбор, по сути, означает, что вы отбрасываете фреймворк ради содержимого, которое находится в этом фреймворке. И вот поэтому-то вы не развиваете метту. И именно по этому вот эта самая сутта, которую, опять же, в настоящее время абсолютно неверно читается и неверно декламируется, я помню это. И это всё из-за, по сути, неверной пунктуации, вы знаете, та самая строка, о которой мы говорили ранее... Знаменитая строка, где “как мать защищает своего ребёнка”. Это

строка относится на самом деле к “он защищает свой ум не-враждебности, как мать защищает своего единственного ребёнка”, а вы думаете, что вы должны всех воспринимать как своих детей, что абсолютно не то, что там имеется в виду. Имеется в виду то, что если вы относитесь к своему уму как к своему ребёнку, т.е. настолько важно и ценно не упустить его из виду, ум не-враждебности, то вы автоматически лелеете всех живых существ. И вам не нужно принимать это на слово, вы можете просто посмотреть, какой принцип: тот, что я описал, или лелеяние всех живых существ как своих детей, - какой лучше сопоставим со всеми четырьмя брахмавихарами? Какой лучше сопоставим со всеми остальными аспектами Дхаммы? Например, как мать принесла ребёнка и оставила его перед арахатом, а тот даже не посмотрел на него, и та жена потом поняла, что он просто оставит ребёнка умирать - вот, насколько его не волнует этот ребёнок. Тогда она вернулась, забрала ребёнка и ушла. И когда люди рассказали об этом Будде, тот сказал, что именно так и должно поступать каждому арахату или монаху. Так какой принцип лучше описывает? Я описываю, что вы защищаете свой ум как единственного ребёнка, и тогда вы автоматически не можете ни ненавидеть, ни любить, или быть увлечённым или эмоционально привязанным ко всему миру. И это куда лучше, чем любить и быть эмоционально привязанным. Или принцип любви ко всем? Как тогда увязать это с бытием безразличным ко всему? Что же, безразличие приходит как результат безудержной любви? Это так не работает. И вы это уже знаете, даже безо всяких инсайтов в Дхамму.

М: Любовь порождает...

Н: Любовь порождает увлечённость, да, и потом делает нас уязвимыми к отвращению, делает нас уязвимыми к страху, к тревожности по отношению к тому, что вы любите, так как теперь... Теперь у вас нет в этом права голоса, но вы зависите от этого эмоционально и экзистенциально.

М: Кто-то может прийти и уничтожить то, что вы любите.

Н: Именно. И что Будда описывал, что идеально к этому подходит? Чувственность. Он говорил, это как ради наслаждения вкусом спелых плодов манго вы лезете на дерево, а кто-то другой, кто тоже хочет насладиться вкусом манго, не может залезть на дерево, но он может его срубить. И если вы не слезете и не прекратите наслаждаться, есть, защищать и увлекаться своими фруктами, вы будете страдать из-за того, что дерево будет срублено, и возможно даже погибнете. Вот это я и имею в виду: на здоровье, имейте позитивные мысли ко всему миру, но не путайте это с меттой, которую описывал Будда, и которая приводит к упеккхе и полной свободе от самого малейшего сомнения и всего остального, привязанности к миру.

М: Если вы не можете видеть связь между меттой и упеккхой, значит...

Н: Значит, ваша метта нуждается в переопределении.

М: Значит, дальнейшее развитие - каруна, более стабильное, не-жестокость. Что, опять же, звучит для меня... Как-то вроде “не-жажды”, в каком-то роде. Знаете, не-жажда, по сути, это абсолютная не-жестокость.

Н: Ну, да, это фактически тот же принцип, но на шаг далее. То есть, в начале у вас очевидное: вы встречаетесь с неприятным, и у вас враждебность к этому, ум враждебности. Вы развиваете ум не-враждебности по отношению к неприятному, но потом у вас всё равно остаётся немного сопротивления. Если вы развили этот ум не-враждебности, вы будете развивать ум не-сопротивления, что становится каруной, следующим шагом, как если бы вы совершенствовали тот же принцип, несопротивления. Потому что это, что общее для метты, каруны, мудиты и уpekкхи. Не-сопротивление. Не-сопротивление означает не-жажду.

М: Бесконфликтность.

Н: Бесконфликтность.

М: Но это, получается, связано с пониманием, мудростью, различением. Например, Дхаммапада, строфа 3, там говорится, “вы понимаете, что никто не хочет получить вред, вы не хотите получить вред, так что...”

Н: Да, это всеобщее.

М: И риторика такова, что понимание - оно сострадательно.

Н: О чём я и говорю. Если у вас понимание правильное, вам не надо *делать* сострадание. Сострадание - это *результат*.

М: Так что утверждение о различении...

Н: Именно. Не подражать состраданию посредством визуализации дружелюбности и любви, или посвящения своей жизни для спасения других, и так далее. Если вы можете помочь, как угодно, без затрат своего благополучия, то отлично. Даже если вы хотите пожертвовать собой, нормально, я уверен, у вас есть на то причины, но в плане практики Дхаммы, ничто из этого не будет практикой Дхаммы. Дхамма - это развитие ума.

М: Касательно всего, что чувствуется, приятное, неприятное... Если это неприятное, то там нет сопротивления...

Н: Точно...

М: А если это приятное, вы не стараетесь заполучить это, изменить обстоятельства, чтобы получить это.

Н: Да, причина, по которой люди будут хотеть получить приятное - потому что есть определённый уровень сопротивления отсутствию приятного. Приятно *недостаточно*, и вы сопротивляетесь *этому*. Вы не хотите это принять, вы хотите это изменить.

М: Таким образом, независимо от...

Н: Видите ли, если вы разовьёте брахмавихары, вы избавитесь от чувственности в том числе. Потому что чувственность - это тоже форма сопротивления. Просто вместо сопротивления против содержимого вашего опыта, вы сопротивляетесь увеличению этого опыта.

М: Потому что практика этого спокойного ума по отношению к чему угодно, что вы чувствуете, - это отличная практика, она покрывает всё.

Н: Если вы практикуете брахмавихары относительно любых чувств, что в данный момент имеют место быть, вы уже практикуете этот фреймворк ненароком, вы ведь не думаете о фреймворке, или более общей картине, содержимом, а просто

поддерживаете не-сопротивление текущему чувству. Вот и всё. Не-сопротивление к нему, не-сопротивление от него, не-сопротивление к игнорированию его.

М: Вы не смогли бы причинить вреда кому-нибудь, потому что вы не...

Н: Потому что намерение причинить боль, намерение впасть в чувственность, намерение навредить, намерение быть жестоким - всегда, каждый раз укоренено, в любом существе, независимо от культуры, от умственных способностей, - в сопротивлении тому, что они в тот момент чувствуют. Вот почему это не полезно по природе. Вы не можете быть жестоким из благих намерений, это невозможно. Невозможно. Потому что намеренная жестокость требует, как своё обязательное условие, чтобы вы сопротивлялись тому, что чувствуете.

М: Так что, человек, который настолько-то развился, понимает свой ум настолько-то, эта практика спокойствия вне зависимости от того, что чувствуется, не-жажда, это автоматическое...

Н: Довольство.

М: Да. Довольство наличествует автоматически.

Н: Да, это результат.

М: Вы также должны это различить.

Н: Да, и он бы уже различил, если развился до такой степени, различил, что доволен в неудовлетворительной обстановке.

М: И это как мудита описывается в Ангуттара-никае. Как он избавляется от недовольства.

Н: Практикуя мудиту? Да.

М: Которая является довольством.

Н: Видите, это ещё один шаг вперёд того же самого принципа, с которого вы начали касательно метты, это ещё менее личное. Теперь это даже не относится к другим, к вашему вовлечению с другими, тем и этим, теперь это уровень довольства, недовольства. Способность выносить недовольство, способность выносить внешние элементы, способность выносить болезнь, способность выносить обиду, несогласие, критику, способность выносить практически что угодно, чему вы подвергаетесь, и не потерять ум довольствия - это мудита. И видите, это уже выше, чем выносить не-враждебность.

М: Это та духовная радость, так сказать, которая не связана с тем, что происходит.

Н: Именно. Это по-настоящему непоколебимо никакими обстоятельствами. Это такая же радость, как и в джхане. Радость уединения и незатронутости. Свобода от тревог относительно всего мира.

М: Усиление того, что вы делаете.

Н: И далее, вы можете увидеть, как естественным образом, если развивать этот принцип далее, это будет полная равностность. Полная. И, знаете, вам не нужно будет подлатывать и подправлять, заполнять промежутки между вашей любовью, меттой, метта-любовью и полным безразличием по отношению ко всем и всему, включая вашу собственную жизнь, ваши собственные эмоции, ваше собственное существование, что развивает арахат. Но то что мы описываем - тут вы видите, как метта ведёт к каруне,

что ведёт, фактически, к довольствию среди недовольства. Ваш ум не сопротивляется неприятным обстоятельствам, неприятным элементам. И какой результат, кульминация? Равностность относительного плохого и хорошего. Так что да, пожалуйста, практикуйте брахмавихары правильно.

М: Да, и ещё одно описание мудиты - вернёмся на минутку - снова в Ангуттара-никае, где Будда говорит о трёх собраниях: передовом собрании, разделённом собрании и гармоничном собрании. Гармоничное собрание - это монахи, которые живут, видя друг друга благорасположенно, не ссорясь, бесконфликтно - так они живут в божественном пребывании под названием “мудита”.

Н: Какой самый лучший способ рассматривать кого-то дружественным взглядом? Визуализируя и напоминая себе постоянно, какой хороший это человек? Нет, ведь это зависит от обстоятельств, потому что если в каком-то случае они не сделают что-то, что вы считаете должен сделать хороший друг, то вся ваша дружба будет этим затронута. Что значит, что всё ваше состояние ума будет этим затронут. Но если вместо этого вы беспокоитесь только о своём дружелюбном уме независимо от того, с кем вы живёте или с кем встречаетесь, защищаете свой ум как ребёнка, вы автоматически, ненароком, не способны быть враждебным к ним. Так что, что лучше, по обстоятельствам быть не враждебным, или быть неспособным быть враждебным? Ответ очевиден. Так что лучший способ рассматривать себя по-доброму, рассматривать тех, с кем живёшь, по-доброму, - это, фактически, оградить свой ум от враждебности, от сопротивления тому, что чувствуешь. Можно ли обладать враждебностью к человеку, который сказал что-то неприятное для вас, если вас не волнует переживание неприятного чувства? Невообразимо ненавидеть этого человека! М: И неважно, что он делает.

Н: И вам не нужно ни с чем разбираться, чтобы поддерживать это, так как фреймворк остался незатронут.

М: Вам не нужно смотреть на позитивные моменты в человеке.

Н: Именно. Вам не нужно с ними как-то справляться, чтобы не ненавидеть их. Просто не сопротивляясь неприятному чувству, что вы испытываете, вы не можете ненавидеть того, кто воспринимается как причина этого неприятного чувства. Это уже метта, которая правильным образом осуществлена.

М: Таким образом, вы охватываете все обстоятельства, которые могут быть.

Н: Вы, по сути, находите что-то вроде врат, через которые должны возникать обстоятельства, и вместо того, чтобы гнаться, справляться, разбираться и предотвращать обстоятельства, вы понимаете, что всё, что нужно - это защищать врата и не терять их из виду. И тогда что угодно заходит, что угодно выходит, и это ровно то, что вам нужно знать. Вот как вы защищаете их. Находите контекст, который универсален, независимо от того, плохое что-то или хорошее, приятное или неприятное, приносящее удовольствие или недовольство, и потом охраняете это контекст. И вот как вы идёте за грань удовольствия или недовольства. И это контекст - несопротивление тому, что вы в данный момент чувствуете, а вы всегда что-то чувствуете.

М: Спокойствие...

Н: Спокойствие приходит в результате, как сочетание отсутствия сопротивления тому, что вы чувствуете, это и есть спокойствие. Спокойствие - это не отсутствие боли, это непоколебимость болью или неувлекаемость удовольствием.

М: Бесконфликтность я имел в виду.

Н: Да, бесконфликтность внутренне, именно. И вот ещё что: может у вас быть конфликт с кем угодно вовне без внутреннего конфликта с тем, что вы чувствуете, и отказываетесь принять? Невозможно. Так что если вы устраните конфликт... Вы можете потратить всю жизнь на решение конфликтов в мире, и вы не справитесь. Потому что это не то место, где укоренён конфликт. Он укоренён в том, как каждый отдельный человек чувствует, сопротивляется этому или поддается этому. Это и есть корень конфликта. Так что вы убираете этот внутренний конфликт, и тогда будет невозможно конфликтовать, даже если весь мир ищет с вами конфликта, вплоть до нанесения вам физического вреда.