Добро-осознанность

Оглавление

Предисловие 6
Доброосознанность 9
Доброосознанное внимание 31
Доброосознанная любовь и принятие 81
Работа с препятствиями на пути к доброосознанности 113
Навстречу доброосознанности 161
Об авторе 165

Предисловие

В ДРЕВНЕМ УЧЕНИИ ГОВОРИТСЯ, что, заботясь о себе, человек заботится о других, а заботясь о других, он заботится о себе. Доброосознанность, предмет этой небольшой книги, — замечательный способ привнести эту истину в нашу повседневную жизнь.

При помощи нескольких историй, а также прямых наставлений я познакомлю вас с тем, что называю *доброосознанностью,* и научу действенному способу доброжелательного присутствия в состоянии, которое я называю «прекрасное дыхание». Эта практика развивается постепенно с течением времени,

и я подробно расскажу о каждой из пяти стадий, через которые она проходит, а также об искусных методах, при помощи которых на каждом следующем этапе мы сможем практиковать осознанность всё более и более доброжелательно. Встреча прекрасного дыхания с духом любящего присутствия является частью практики доброосознанности, которая укрепляет нашу способность заботиться о себе. Доброжелательно заботясь о своём собственном уме, мы усиливаем нашу способность быть силой добра во благо всего мира.

Затем, в следующей части книги, мы направим наше внимание на любящую доброту — практику, широко открывающую двери наших сердец. Эта практика также проходит через пять этапов, и я предложу руководство по каждому из них, по мере того как мы будем зарождать в наших сердцах доброосознанность и развивать её, позволяя ей излучаться наружу, безгранично распространяясь на целый мир. Любящая доброта — это действенный способ заботиться о других, и я уверен, что вскоре вы обнаружите, что с помощью

доброжелательной заботы о других вы делаете свою собственную жизнь всё более замечательной и прекрасной.

Аджан Брахм

Будьте не просто осознанны — будьте доброосознанны

ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ некая богатая женщина пошла на занятие по медитации. Дома́ многих из её соседей недавно обворовали, поэтому она велела охраннику, стоявшему у ворот её особняка, быть постоянно начеку и не терять бдительность.

Вернувшись, она обнаружила, что и её дом был обворован, и, естественно, она стала ругать своего охранника: «Я же говорила тебе, чтобы ты был начеку и остерегался воров! Ты подвёл меня!».

«Но я был постоянно осознан, мэм, — ответил охранник. — Я увидел, как воры вошли в ваш особняк, и отметил в уме: „Воры входят, воры входят“. Затем я увидел, как они выходят со всеми вашими драгоценностями, и осознанно отметил: „Драгоценности уходят, драгоценности уходят“. Потом я увидел, как воры во второй раз вошли в дом и вытащили ваш сейф, и опять осознанно отметил: „Сейф украли, сейф украли“. Так что я был очень осознан, мэм!».

Очевидно, что одной осознанности недостаточно!

Если бы охранник был настолько же добр к своей хозяйке, насколько он был осознан, то он вызвал бы полицию. Когда мы добавляем доброту к осознанности, то получаем «доброосознанность».

Несколько лет назад я серьёзно отравился. Монахи той традиции буддизма, к которой я отношусь, полностью зависят от пищи, которую нам каждый день в виде милостыни подают

наши мирские последователи. В результате мы никогда толком не знаем, что едим, и часто кладём в рот что-то такое, чем наш желудок потом очень недоволен. Поэтому периодические боли в желудке можно считать для монахов профессиональным риском. Но в этом случае всё было гораздо хуже, чем просто несварение желудка. Я ощущал мучительные спазмы сильного пищевого отравления.

Я воспользовался этой возможностью, чтобы испытать силу доброосознанности.

Поначалу я просто сопротивлялся естественному желанию убежать от боли и старался ощущать её настолько полно, насколько мог. Это и есть осознанность — переживание ощущения в данный момент как можно более ясно и без реакции на него. Затем я добавил к осознанности доброжелательность. Я распахнул для боли врата своего сердца, относясь к ней уважительно и с душевной теплотой. Осознанность же обеспечивала мне обратную связь. Я заметил, что благодаря доброжелательному отношению мой кишечник слегка расслабился и боль немного утихла. Поэтому

я продолжил наблюдать за ней с доброосознанностью. По мере того как доброжелательность выполняла свою работу по расслаблению пищеварительного тракта, боль мало-помалу уменьшалась. В итоге всего через 20 минут боль полностью ушла, и я был так здоров и расслаблен, как будто никакого отравления не было и в помине.

Некоторые, конечно, могут предположить, что на моё выздоровление повлияли какие-то другие факторы, но я-то точно знаю, что они тут ни при чём. Я также знаю, что ключевой составляющей выздоровления явилась доброосознанность. Я не принимал никаких лекарств, не пил воду, не делал массаж живота — это была лишь чистая и простая терапия доброосознанности. Безусловно, я обучался этому более 40 лет; возможно, поэтому она оказалась настолько эффективной. Спазмы причиняли адскую боль и заставляли меня сгибаться пополам, но моим страданиям противостояла полная доброосознанность. Я понятия не имею, что случилось с бактериями, которые были причиной отравления,

но, честно говоря, меня это не особо и беспокоило. Боль полностью прошла. И это лишь один частный пример силы доброосознанности.

Доброосознанность помогает нам расслабиться. Она приносит лёгкость телу, уму и всему миру. Доброосознанность исцеляет. Будьте не просто осознанны — будьте доброосознанны.

Доброосознанность и неподвижность ума

В НАШЕ ВРЕМЯ многие люди пытаются практиковать медитацию. И их самая большая проблема обычно заключается в том, что они не могут сделать свои умы неподвижными. Люди попросту не могут перестать думать, как бы упорно они ни старались это сделать. Почему? Позвольте мне рассказать вам одну историю, которая, возможно, это прояснит.

Как-то раз одной женщине позвонили: «Привет, это П. К. Может, выпьем сегодня вечером по чашечке кофе?».

«Конечно», — ответила женщина.

«Отлично, — продолжал П.К. — Мы пойдём в ту кофейню, которая нравится мне, а не в ту, в которую бы ты хотела пойти. Пить ты будешь маленький эспрессо, а не один из твоих любимых высокохолестериновых латте. Есть ты, как и я, будешь черничный маффин, а не одно из тех дурацких пирожных, которые ты и так, насколько я знаю, ешь слишком часто. Сидеть мы будем за столиком в тихом уголке внутри кофейни, а не на улице, где ты обычно сидишь. За кофе мы обсудим политику, о которой я так люблю говорить, а не ту духовную ерунду, о которой ты постоянно щебечешь. Ну и, наконец, мы проведём в кофейне 60 минут, а не 50 или 70, — ровно один час, потому что я так хочу».

«Эмм… — ответила женщина, соображая на ходу. — Ты знаешь, я только что вспомнила, что сегодня вечером мне нужно идти к зубному врачу. Извини, П.К., я не смогу с тобой сегодня встретиться».

Не хотите ли вы пойти выпить чашечку кофе с тем, кто будет указывать, куда идти, что есть и пить, где сидеть и о чём говорить? Да ни за что!

Да, если вы вдруг не поняли: аббревиатура «П. К.» обозначает «помешанный на контроле».

Давайте сравним это с тем, как некто пытается медитировать. «Так, ум, слушай сюда! Сейчас мы будем медитировать. Ты будешь наблюдать за дыханием, как я этого хочу, а не болтаться, где тебе вздумается. Ты должен будешь осознавать кончик носа, как мне это нравится, а не что-то там на улице. И сидеть мы тут с тобою будем ровно 60 минут, и ни минутой больше или меньше».

Когда вы помешаны на контроле и пытаетесь обращаться со своим умом как с рабом, то неудивительно, что он всегда пытается убежать от вас. Он будет вспоминать о совершенно бесполезных вещах, планировать что-то такое, чего никогда не будет, фантазировать или засыпать — в общем, делать всё что угодно, только бы от вас улизнуть. Вот почему вы не можете сохранять неподвижность!

Вы помешаны на контроле — вот почему вы не можете сохранять неподвижность!

А вот той же женщине звонят: «Привет, это П. Д. Может, выпьем сегодня вечером по чашечке

кофе? Куда бы ты хотела пойти? Что ты будешь есть и пить? Мы сядем в том месте, которое тебе нравится, поговорим на твои любимые темы и проведём там столько времени, сколько ты захочешь».

«Вообще-то я сегодня вечером записана на приём к зубному врачу, — отвечает женщина. — Но, чёрт возьми, дантист — это не так уж и важно! Лучше я пойду с тобой пить кофе».

И вечером они так расслабленно и приятно проводят время вместе, что в итоге остаются в кофейне гораздо дольше, чем кто-либо мог ожидать. «П. Д.» в данном случае, конечно же, обозначает «помешанный на доброосознанности».

А что, если медитировать, обращаясь со своим умом, как с лучшим другом?

Обращаться со своим умом как с лучшим другом означает, что вы относитесь к нему с теплом и лаской: «Эй, приятель! Не хочешь ли сейчас помедитировать? На что ты хочешь смотреть? Как ты хочешь сидеть? И сам скажи мне, как долго». Если вы относитесь к своему

уму с доброосознанностью, то он не захочет где-то блуждать. Ему нравится ваша компания. Вы тусуетесь вместе и расслабляетесь гораздо дольше, чем вы ожидали.

Расставляем приоритеты доброосознанности

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД в одной известной бизнес-школе профессор прочитал своему выпускному классу необыкновенную лекцию по социальной экономике. Без каких-либо объяснений профессор поставил на преподавательский стол пустую стеклянную банку. Затем, на глазах своих учеников, он достал мешок с камнями и стал один за другим перекладывать их в банку, пока не заполнил её до краёв. Закончив, он спросил своих учеников:

«Полна ли банка?».

«Да», — ответили ученики.

Профессор улыбнулся. Он достал из-под стола второй мешок, который был наполнен мелким гравием. Он потряс его над банкой, и довольно много гравия поместилось в промежутки между большими камнями.

«Полна ли банка?» — во второй раз спросил профессор студентов.

«Нет», — ответили они. Теперь студенты понимали, к чему он клонит.

Конечно же, они были правы, потому что профессор достал третий мешок, на сей раз с мелким песком, и засыпал его в промежутки между камнями и гравием в банке. «Полна ли банка?» — спросил он снова.

«Зная вас, профессор, — вероятно, нет», — ответили студенты.

Улыбнувшись их ответу, профессор достал небольшой кувшинчик с водой и перелил его содержимое в банку с камнями, гравием и песком. Когда в кувшинчике больше не оставалось воды, он поставил его на стол и посмотрел на своих учеников.

«Итак, чему же это должно вас научить?» — спросил он у них.

«Тому, что независимо от того, насколько плотный у вас график, — предположил один из студентов, — всегда найдётся возможность вставить в него что-то ещё!»

Ну, в конце концов, это же была знаменитая бизнес-школа.

«Нет! — голос профессора прогремел, как раскат грома. — Этот пример демонстрирует то, что если вам нужны большие камни, то вы должны положить их в первую очередь».

Это был урок, посвящённый расстановке приоритетов.

Пожалуйста, убедитесь, что «драгоценные камни» — это первое, что вами запланировано, иначе вы уже никогда не доберётесь до них, чтобы вписать в свой распорядок дня.

Что является большими камнями в вашей «банке»? Что важнее всего включить в свою жизнь? Найдёте ли вы в ней место для драгоценного камня доброосознанности?

Причина и следствие

БЛАГОДАРЯ МЕДИТАЦИИ и неподвижности ума вы получаете обширные данные, с помощью которых обретаете представление о причинно-следственных связях. Бóльшая часть учения Будды посвящена пониманию причины и следствия, или, говоря другими словами, тому, откуда и почему всё возникает. Как ученики Будды в случае, если существует какая-то проблема, мы исследуем её. Мы используем свой разум и свой опыт для того, чтобы понять, откуда возникла проблема и к чему она ведёт. Если мы видим, что она ведёт к негативному или пагубному состоянию тела или ума, то мы знаем,

что эта ситуация неблаготворна и не связана с мудростью. Затем мы проводим исследование в обратном направлении, чтобы увидеть процесс, вследствие которого возникла эта проблема.

Когда у вас достаточно доброосознанности, покоя и мудрости, то вы видите целый ряд причин и следствий. Вы понимаете, откуда берутся гнев, чувство вины, депрессия и страх; вы видите, как они возрастают внутри вас.

Когда вы ясно видите эти вещи, то можете уловить их на раннем этапе; и, в силу того что вы знаете, что они неблаготворные и неискусные, вы можете с ними что-то сделать.

В случае если негативное психическое состояние всё-таки овладело вашим умом, вам ничего не остаётся, как отойти в сторону и позволить ему миновать. Самое важное в этом случае — убедиться, что вы осознаёте проблему, чтобы в следующий раз, когда она возникнет, вы могли её уменьшить. Так практиковал один из моих товарищей-монахов в Таиланде. В первые

несколько лет жизни в монастыре ему было очень трудно, но я восхищался тем, как стойко он противостоял всем загрязнениям своего ума. Он оставался в монастыре, даже несмотря на столь сильные страдания: порой он думал, что сойдёт с ума и из-за этого ему придётся уйти. Когда у него в первый раз наступил по-настоящему трудный период, он предполагал, что проблема будет только нарастать, становиться всё хуже и хуже, но, к своему удивлению и облегчению, обнаружил, что через какое-то время она просто исчезла. Она прекратилась потому, что он не потакал ей, не подкармливал её. Теперь у него был прямой опыт переживания непостоянной природы таких состояний.

Также очень важным было то, что он понимал: это тёмное состояние не исчезло навсегда. Он осознавал его как процесс, видел, как оно возникает и что его поддерживает. Он видел, что ему не нужно что-то предпринимать, чтобы его остановить; нужно было лишь не подбрасывать в огонь дрова и позволить ему самостоятельно угаснуть. Поскольку он развил это понимание, то в следующий раз, когда у него

возникло тёмное состояние ума, ему было уже гораздо проще иметь с ним дело. Он вспомнил свой предыдущий опыт и понял, что и эта проблема также закончится сама по себе. Он не раздувал её, не боялся её и не расстраивался из-за неё. Как следствие, ему было гораздо легче это переносить, и из-за его более глубокого понимания проблема не была столь интенсивной и не длилась так долго, как раньше. И когда она вновь закончилась, его мудрость укрепилась ещё сильнее. В итоге при каждом повторном возникновении проблема становилась всё менее тяжёлой и всё быстрее заканчивалась, пока в конце концов не исчезла навсегда. Это прекрасный пример применения мудрости на практике — мудрости простой, но тем не менее мудрости.

Всякий раз, когда мы можем применить мудрость, чтобы уменьшить или преодолеть свои проблемы — это работа доброосознанности.

Быть доброосознанным не только к людям

ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ РАССКАЗАТЬ ВАМ историю о человеке, которого я буду называть Томасом. Томас провёл много месяцев, практикуя медитацию в нашем монастыре в Австралии, после чего отправился домой в Германию, чтобы продолжить своё обучение в университете. Он-то и рассказал мне эту историю о том, как доброосознанность принесла ему 20 евро в тот момент, когда он действительно в них нуждался.

В первый же день пребывания Томаса в кампусе его немецкого университета банкомат, стоявший там, издал странный звук, когда Томас

сказал «спасибо» своему дружелюбному банкомату и положил деньги в карман.

Я неоднократно спрашивал Томаса, не выдумка ли вся эта история? Но он так много раз и так яростно утверждал, что это чистая правда, что теперь я ему верю.

Поэтому, пожалуйста, практикуйте доброосознанность по отношению к банкоматам — а на самом деле будьте доброосознанны ко всем и ко всему, — и, кто знает, — возможно, однажды они будут добры к вам!

Будьте доброосознанны ко всем и ко всему.

Доброосознанное внимание

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ я подробно ознакомлю вас с первым элементом доброосознанности — внимательностью к настоящему моменту и медитацией на дыхании.

Этот вид медитации развивается поэтапно. Возможно, у вас возникнет желание побыстрее пройти все этапы, описанные в этой небольшой книжке, но будьте очень осторожны, если вы действительно решите так поступить. Если вы слишком быстро проскочите начальные шаги обучения медитации, то, скорее всего, обнаружите, что не завершили подготовительную работу. Это всё равно что пытаться построить дом

на поспешно сделанном фундаменте — да, строение будет подниматься очень быстро, но столь же быстро может и рухнуть! Было бы разумно сначала потратить достаточно много времени, чтобы подготовить котлован и залить прочный фундамент. Тогда, если вы будете подниматься на всё более высокие этажи Дома Будды, то сможете не сомневаться в их надёжности.

После того как вы проведёте достаточно времени, выполняя практики доброосознанности так, как они описаны в этой книге, чтобы они прочно, твёрдо и глубоко обосновались внутри вас, вы можете заинтересоваться учением о джханах. Моя книга «Осознанность, блаженство и за их пределами» — прекрасный отправной пункт для их изучения. Но не стоит торопиться — практики доброосознанности, описанные в этой книге, уже сами по себе могут быть глубоко трансформирующими.

Доброосознанность хороша в начале, хороша в середине, хороша в конце.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Приходи в настоящий момент

КОГДА Я ОБУЧАЮ МЕДИТАЦИИ, мне нравится начинать с простого этапа отказа от багажа прошлого и будущего. Вы можете подумать, что сделать это будет легко, но это совсем не так. Отказ от прошлого — это отсутствие мыслей о ваших работе, семье, жизненных обстоятельствах, ответственности, хороших и плохих событиях в детстве и так далее. Вы отказываетесь от всего, что пережили в прошлом, не проявляя к этому никакого интереса.

В процессе медитации вы превращаетесь в человека, у которого нет истории. Становится не важно, являетесь вы опытным медитирующим или только новичком.

Как человек без истории вы не думаете о том, где живёте, где родились, кем были ваши родители или каким было ваше воспитание. Вы отрекаетесь от всего этого. Таким образом, если вы медитируете рядом с другими людьми, то все становятся равными — просто медитирующими.

Если мы оставим всё то, что было в прошлом, то будем равны и свободны. Мы освобождаемся от всевозможных забот, восприятий и мыслей, которые ограничивают нас, мешают нам развивать покой, порождаемый отпусканием. Мы избавляемся от каждой частицы нашей истории — даже от того, что произошло всего лишь мгновение назад. То, что уже произошло, больше нас не интересует, и мы всё это отпускаем.

Ум — как комната с мягкими стенами

Я ОПИСЫВАЮ МЕДИТАЦИЮ как развитие ума с целью сделать его похожим на комнату с мягкими стенами. Когда какой-либо опыт, восприятие или мысль ударяются о стену этой комнаты, то не отскакивают назад и не продолжают воздействовать на наш ум. Они просто погружаются в мягкую обивку и останавливаются. Прошлое не отзывается эхом в нашем сознании. Некоторые люди думают, что если они будут размышлять о прошлом, то смогут каким-то образом извлечь из него уроки и решить свои проблемы. Но когда мы вглядываемся в прошлое, то неизбежно

смотрим через искривлённую линзу. О чём бы мы ни думали — что это было именно так и никак иначе, по правде говоря, оно происходило совсем по-другому! Вот почему люди спорят даже о том, что случилось всего несколько минут назад.

Полицейским, расследующим дорожно-транспортные происшествия, хорошо известно, что два разных свидетеля, оба абсолютно честные, могут давать противоречивые показания об одной и той же аварии. Когда мы увидим, как ненадёжна наша память, то больше не будем переоценивать прошлое. Мы сможем похоронить его, как хороним умершего. Мы закапываем гроб в землю или кремируем тело — и дело с концом. Когда мы садимся медитировать, мы делаем то же самое со своей историей.

Не задерживайтесь в прошлом. Не носите с собой гробы, наполненные мёртвыми моментами. Если вы так поступаете, то взваливаете на себя тяжёлую ношу, которая на самом деле вам не принадлежит. Когда вы отпустите прошлое, то станете свободны в настоящем моменте.

Что же касается будущего — ожиданий, страхов, планов и надежд, то отпустите и это. Будда как-то сказал: «Каким бы вы ни представляли себе будущее, оно всегда будет чем-то другим». Мудрецы знают о будущем, что оно неопределённое, неизвестное и непредсказуемое. Часто совершенно бесполезно предсказывать будущее, а уж в медитации это является просто огромной тратой времени впустую. Вы не можете знать будущего. Оно может быть очень странным, очень необычным, полностью за пределами ваших ожиданий.

Прекрасный и странный ум

Когда вы работаете со своим умом, то обнаруживаете, что он очень странный. Ум может делать дивные и неожиданные вещи.

ТЕ МЕДИТИРУЮЩИЕ, которые с трудом достигают умиротворённого состояния ума, часто начинают думать: «Ну вот, опять, ещё полчаса разочарований». Но зачастую происходит нечто странное — несмотря на ожидание неудачи, им удаётся достигнуть очень умиротворённого медитативного состояния.

Когда во время медитации вы думаете: «Сколько ещё минут осталось? Сколько мне

ещё придётся это терпеть?» — это просто блуждание в будущем. Если вы действительно обратите внимание на боль, то увидите, как она исчезает в мгновение ока. Вы просто не можете заранее предугадать, когда это произойдёт.

Почему нам не платят зарплату каждый день?

КОГДА ВЫ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТЕ медитировать, вам может показаться, что ни одна из ваших сессий медитации не приносит никакой пользы. Но, садясь медитировать в следующий раз, вы обнаруживаете, что всё стало очень спокойным и лёгким. «Ух ты! — думаете вы. — Теперь я могу медитировать!»

Но следующая медитация опять оказывается такой же ужасной, какими были первые. И в чём же здесь дело?

Мой первый учитель медитации сказал мне одну вещь, которая в то время прозвучала для меня довольно странно. Он сказал: «Нет такого понятия, как плохая медитация». Он был прав.

Все те медитации, которые вы называете «плохими» или «разочаровывающими», на самом деле являются временем, когда вы выполняете тяжёлую работу, чтобы потом получить «зарплату». Это напоминает человека, который в понедельник работает весь день, но вечером не получает никаких денег. «Ну, и зачем я всё это делал?» — думает он. Наступает вторник, он снова работает весь день, но по-прежнему ничего не получает. Ещё один плохой день. Он работает весь день и в среду, и в четверг, а денег всё ещё не видно. Четыре плохих дня подряд. А потом наступает пятница. Он выполняет ту же работу, что и в предыдущие дни, но в конце рабочего дня начальник выплачивает ему зарплату*.

---

* В Австралии заработная плата выплачивается раз в неделю. — *Здесь и далее прим. пер.*

Ух ты! Ну почему нам не платят зарплату каждый день?

Почему же каждая медитация не может быть «днём зарплаты»? Во время трудных медитаций вы накапливаете свой кредит, причину вашего будущего успеха. В тяжёлых медитациях возрастает ваша стойкость, которая создаёт импульс для достижения покоя. Затем, когда есть достаточный кредит, наступает «день зарплаты» и ум погружается в хорошую медитацию. Но вы должны помнить, что бóльшая часть работы была проделана именно в так называемых плохих медитациях.

Тяжёлые медитации создают импульс для достижения покоя.

Прошлое и будущее — это тяжёлая ноша

КОГДА ВЫ ПРЕДВОСХИЩАЕТЕ БУДУЩЕЕ, думая: «Ну, сколько ещё минут до звонка колокольчика*?» — то просто мучаете себя. Поэтому будьте очень осторожны, чтобы не взваливать на себя тяжёлую ношу будущего — «Ну, сколько там ещё осталось минут?» или «Чем я буду заниматься после медитации?».

---

* Во время групповых медитаций в монастырях и ретритных центрах окончание сессии обычно происходит по звонку колокольчика в руках учителя.

Если вы увлечены мыслями о будущем, то не обращаете внимания на то, что происходит прямо сейчас. Вы напрашиваетесь на неприятности.

На этом этапе медитации старайтесь держать всё своё внимание непосредственно в настоящем моменте — до такой степени, чтобы даже не знать, какой сегодня день или сколько сейчас времени. Сейчас утро? Полдень? Понятия не имею! Всё, что вы знаете, — это тот момент, который происходит прямо сейчас. Таким образом вы переходите на это прекрасное «монастырское» время, где в данный момент вы просто медитируете. Вы не знаете, сколько минут прошло или осталось. Вы даже не можете вспомнить, какой сегодня день.

Однажды, когда я был молодым монахом в Таиланде, то даже забыл, какой сейчас год!

Так чудесно жить в мире, где нет времени, мире, гораздо более свободном, чем тот управляемый временем мир, в котором мы обычно находимся.

В мире без времени вы переживаете этот момент — точно так же, как все мудрые существа переживали этот момент на протяжении тысяч лет. Вы пришли к реальности настоящего момента.

Когда отброшено всё прошлое и всё будущее, вы как будто оживаете. Вы здесь. Вы осознанны. Это первый этап медитации; именно эта осознанность устанавливается только в настоящем. Практикуя даже только этот этап, вы уже сделали очень много. Вы освободились от первой тяжёлой ноши, которая мешает глубокой медитации. Поэтому очень важно приложить максимум усилий, чтобы сделать практику этого этапа мощной, прочной и хорошо установившейся.

Реальность настоящего момента великолепна и удивительна.

ВТОРОЙ ЭТАП

Осознавание настоящего момента

ОСВОБОДИВШИСЬ от первой тяжёлой ноши, которая мешает глубокой медитации, — одержимости прошлым и будущим, теперь вы можете перейти к ещё более прекрасному и истинному безмолвию ума.

Так как мы начинаем исследовать осознавание настоящего момента, то полезно будет пояснить разницу между переживанием безмолвного осознавания настоящего момента и просто размышлением о нём.

Позвольте мне для примера привести ситуацию, когда вы смотрите по телевизору теннисный матч. Вы можете заметить, что одновременно проходят сразу два матча: матч, который вы видите на экране, и матч, о котором вы слышите от комментатора. А комментаторы зачастую бывают весьма предвзятыми. Например, если австралийский теннисист играет с американским, то спортивный комментатор из Австралии, скорее всего, будет освещать события, происходящие на корте, совсем по-другому, нежели его американский коллега. В этом примере, если вы наблюдаете за экраном телевизора с выключенным звуком, это означает безмолвное осознавание в медитации, а если обращаете внимания на речь комментатора — это размышление о нём.

Вы гораздо ближе к истине тогда, когда наблюдаете без комментариев, когда просто переживаете безмолвное осознавание настоящего момента.

Безмолвное осознавание в настоящем моменте

Именно внутренний комментатор даёт старт заблуждениям, которые являются причиной страдания.

ИНОГДА МЫ ПРЕДПОЛАГАЕМ, что познаём мир, комментируя его внутри нашего ума. На самом деле этот внутренний комментатор вообще не знает мира.

Именно внутренний комментатор заставляет нас злиться на наших врагов и формирует опасные привязанности к нашим близким. Внутренний комментатор вызывает все жизненные проблемы. Он является причиной страха

и чувства вины, тревоги и депрессии. Он строит эти иллюзии так же ловко, как искусный актёр, который манипулирует зрителями, заставляя их испытывать ужас, смеяться или рыдать.

Именно то, что человек очень высоко ценит свои собственные мысли, является главным препятствием для безмолвного осознавания. Мудрое устранение важности, которую человек придает своему мышлению, и понимание гораздо большей достоверности безмолвного осознавания открывает дверь к внутреннему безмолвию.

Если вы ищете истину, то должны ценить безмолвное осознавание и, когда вы медитируете, считать его более важным, чем любую мысль.

Ум устраивает вечеринку

ДЕЙСТВЕННЫМ СПОСОБОМ устранения внутреннего комментирования является совершенствование осознавания настоящего момента. Вы наблюдаете за каждым моментом так пристально, что у вас просто нет времени комментировать то, что только что произошло. Наши мысли зачастую являются оценочным мнением о том, что только что произошло, например: «Это было хорошо». Или: «Это было ужасно». Или даже: «Что это было?». Все эти комментарии касаются предыдущего опыта. Когда вы отмечаете или комментируете недавно прошедшее переживание, то не обращаете внимания

на только что пришедшее. Вы заняты давно пришедшими посетителями и пренебрегаете вновь прибывшими.

Чтобы это сравнение стало понятнее, представьте себе, что ваш ум — хозяин вечеринки, встречающий гостей у дверей. Если вы начнёте говорить о том о сём с одним из вошедших гостей, то перестанете выполнять свой долг хозяина, который заключается в том, чтобы приветствовать каждого входящего гостя. Поскольку гости входят в двери один за другим, вы должны обратить внимание на каждого, но в следующий момент уже приветствовать следующего. Вы не можете позволить себе даже самой короткой беседы с кем-либо из гостей, так как это приведёт к тому, что вы пропустите пришедшего следом за ним. Во время медитации переживания через двери наших чувств тоже приходят в ум одно за другим.

Если вы поприветствуете одно из переживаний с осознанностью, но затем начнёте беседовать с ним, то пропустите следующее переживание, идущее сразу за этим.

Когда вы полностью погружены в момент каждого переживания, полностью заняты каждым гостем, приходящим в ваш ум, то у вас просто не остаётся места для внутреннего комментатора. Вам просто некогда болтать с самим собой, потому что вы заняты осознанной встречей и приветствием всего именно в тот момент, когда оно появляется. Это усовершенствование осознавания настоящего момента до такого уровня, что оно становится безмолвным осознаванием настоящего в каждый момент.

Скиньте свой рюкзак на землю

РАЗВИВАЯ ВНУТРЕННЕЕ БЕЗМОЛВИЕ, вы отказываетесь от ещё одной тяжёлой ноши. Это похоже на то, как если бы вы непрерывно несли тяжёлый рюкзак в течение 30 или 50 лет и за это время очень устали тащить его все эти сотни и тысячи километров. Теперь у вас хватило мужества и мудрости снять этот рюкзак и на некоторое время положить его на землю. Теперь, когда вы не обременены ношей, вы чувствуете такое невероятное облегчение, такие лёгкость и свободу!

Пространство между мыслями

ЕЩЁ ОДНОЙ ПОЛЕЗНОЙ ТЕХНИКОЙ для развития внутреннего безмолвия является распознавание пространства между мыслями или периодами внутренней болтовни. Внимательно наблюдайте, как можно острее осознавайте моменты между окончанием одной мысли и началом другой — именно их! Это и есть безмолвное осознавание! Поначалу оно может быть очень кратковременным, но, по мере того как вы начнёте распознавать это мимолётное безмолвие, вы будете всё больше к нему привыкать. И чем больше вы будете к нему привыкать, тем

дольше будет длиться молчание. Вы начнёте наслаждаться тишиной с момента обнаружения, и за счёт этого её продолжительность будет нарастать.

Помните, что тишина очень застенчива. Если тишина услышит, что вы говорите о ней, — она тут же исчезнет!

Тишина восхитительна

БЫЛО БЫ ЧУДЕСНО, если бы каждый из нас смог полностью прекратить внутренний диалог и пребывать в безмолвном осознавании настоящего момента достаточно долго, чтобы понять, насколько это восхитительно.

Когда человек осознаёт, насколько ценна тишина, она становится для него гораздо более привлекательной и важной. Ум склоняется к ней, постоянно ищет её до такой степени, что задействует процесс мышления лишь тогда, когда это действительно необходимо, тогда, когда в этом есть какой-то смысл. Как только мы понимаем, что бóльшая часть нашего

мышления совершенно бессмысленна, что оно никуда нас не приводит и лишь вызывает головную боль, мы с радостью и лёгкостью проводим бóльшую часть времени во внутренней тишине. Таким образом, второй этап медитации — это безмолвное осознавание настоящего момента. Возможно, нам потребуется потратить много времени на развитие только этих двух этапов, поскольку достижение этой точки — это действительно большой шаг вперёд в нашей медитации. В этом безмолвном осознавании «прямо сейчас» мы ощущаем большой покой, радость и следующую за ними мудрость.

Молчание гораздо более эффективно для достижения мудрости и ясности, чем мышление.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Безмолвное осознавание дыхания в настоящий момент

ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ, то, вместо того чтобы безмолвно осознавать всё, что приходит в ум, мы выбираем безмолвное осознавание в настоящем моменте лишь одной вещи. Я предлагаю вам начать с безмолвного осознавания дыхания в настоящий момент.

Если мы действительно уделим этому внимание, то обнаружим, что множественность сознания является ещё одной тяжёлой ношей.

Выбирая фиксацию своего внимания на чём-то одном, мы отказываемся от умственного разнообразия и движемся к его противоположности — единению ума. Когда ум начинает объединять и удерживать внимание только на одной вещи, ощущение покоя, блаженства и силы значительно возрастает.

Такое сознание можно сравнить с ситуацией, когда на вашем столе одновременно звонят шесть телефонов. А вы избавляетесь от этого разнообразия и оставляете на своём столе только один (причём этот телефон только «для своих») — и это такое облегчение, что оно порождает блаженство. Понимание того, что умственное разнообразие — это тяжёлая ноша, крайне важно для развития способности сосредоточиваться на дыхании.

Тщательность и терпение — это самый быстрый путь

ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ ТАК, что медитирующие пытаются практиковать сосредоточение на дыхании, когда их ум всё ещё прыгает между прошлым и будущим и когда осознанность заглушается болтовнёй внутреннего комментатора. Приступая к практике без надлежащей подготовки, эти люди начинают считать сосредоточение на дыхании трудным, даже невозможным и, отчаявшись, сдаются. Они сдаются потому, что начали не с того места. Они не выполнили подготовительную работу перед тем, как фокусировать своё внимание на дыхании. Однако

если ваш ум был хорошо подготовлен путём выполнения двух предварительных этапов, то когда вы обратитесь к дыханию, вам несложно будет удерживать на нём своё внимание. Если же вам трудно следить за дыханием, это является признаком того, что на первых двух этапах вы поторопились и вам следует вернуться к предварительным практикам.

Тщательность и терпение — это самый быстрый путь!

Не нужно всё усложнять

КОГДА ВЫ СОСРЕДОТОЧИВАЕТЕСЬ НА ДЫХАНИИ, вы сосредоточиваетесь на ощущении дыхания в настоящий момент. Вы ощущаете, что делает дыхание — идёт оно внутрь, выходит наружу или сейчас промежуток между вдохом и выдохом. Некоторые учителя говорят о том, что дыхание нужно отслеживать на кончике носа, некоторые — что нужно следить за подъёмом и опусканием живота, а некоторые говорят, что внимание нужно перемещать туда-сюда вслед за дыханием.

Мой опыт говорит о том, что не имеет значения, в какой точке вы отслеживаете дыхание.

На самом деле лучше не пытаться где-либо локализовать дыхание. Если вы обнаруживаете дыхание на кончике носа, это превращается в «осознавание носа», а не дыхания; если же вы находите его в животе, то это становится «осознаванием живота». Просто спросите себя прямо сейчас: «Я вдыхаю или выдыхаю? Откуда мне это узнать?». Вот! Ощущение, которое говорит вам, что именно происходит сейчас с вашим дыханием, — это то, на чём вы должны сосредоточиваться. И выкиньте из головы беспокойство о том, где конкретно это ощущается.

Просто сосредоточьтесь на самом ощущении.

Стремление контролировать дыхание

РАСПРОСТРАНЁННОЙ ПРОБЛЕМОЙ на этом этапе является стремление контролировать дыхание, и это создаёт дискомфорт. Чтобы преодолеть эту трудность, представьте себе, что вы просто пассажир в автомобиле, смотрящий через стекло на своё дыхание. Вы не водитель, и не надо указывать ему, как вести машину.

Прекратите отдавать приказы, расслабьтесь и наслаждайтесь поездкой. Позвольте дыханию делать свою работу и просто наблюдайте за ним.

Когда вы знаете, вдыхаете вы или выдыхаете на протяжении примерно ста дыхательных циклов подряд, не пропуская при этом ни одного, это означает, что вы достигли того, что я называю третьим этапом этой медитации, который подразумевает наличие непрерывной внимательности по отношению к дыханию.

Доброосознанность к дыханию

НА ЭТОМ ЭТАПЕ я призываю вас привнести в вашу дыхательную медитацию доброосознанность. Наблюдайте за своим дыханием с любящей добротой.

Когда вы начинаете свою практику, подумайте о чём-то вроде: «Дыхание, врата моего сердца открыты для тебя независимо от того, каким ты ощущаешься, независимо от того, что ты делаешь».

Вскоре вы будете смотреть на своё дыхание с состраданием, принимая его таким, какое оно

есть, вместо того чтобы придираться к нему. Добавляя доброосознанность к процессу осознавания, вы устраняете любые ожидания, поскольку дыхание теперь кажется вам более чем «достаточно хорошим». Если вы практикуете таким образом, то вскоре ощутите притягательную теплоту по отношению к дыханию, приносящую радость каждому вдоху и выдоху.

ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП

Полностью непрерывное внимание к дыханию

ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП начинается тогда, когда ваше внимание усиливается до такой степени, что способно охватить каждый отдельный момент дыхания. Вы распознаёте вдох в его самый первый момент, как только возникает первое ощущение вдыхания. Затем вы наблюдаете, как эти ощущения постепенно развиваются в течение всего вдоха, не упуская при этом ни единого момента. Вы точно знаете момент, когда этот вдох заканчивается. Вы видите в своём уме последнее движение вдоха. Затем вы видите

следующий момент как паузу в дыхании, а потом ещё много моментов этой паузы — до тех пор, пока не начинается выдох. Вы видите первый момент выдоха и каждое следующее ощущение по мере его развития, пока функция выдоха не будет завершена и он не исчезнет. Всё это делается в тишине и в настоящий момент.

Вы без какого-либо перерыва ощущаете каждую часть всех вдохов и выдохов на протяжении многих сотен циклов дыхания подряд. Вот почему этот этап называется полностью непрерывным вниманием к дыханию.

Вы не сможете достичь этого этапа с помощью силы, удерживания или схватывания.

Вы можете обрести такую степень неподвижности ума, только отпустив всё во всей вселенной, за исключением этого мгновенного ощущения дыхания, происходящего в полном безмолвии.

На самом деле «вы» вообще не достигаете этого этапа, это делает ум.

Ум выполняет всю работу сам. Он распознаёт этот этап как очень спокойное и приятное для

пребывания место, просто находясь наедине с дыханием. Именно здесь начинает исчезать «делающий» — основная составляющая человеческого эго.

Вы обнаруживаете, что на этом этапе медитации прогресс происходит без каких-либо усилий с вашей стороны. Мы просто должны уйти с дороги, отпустить и наблюдать, как всё это происходит.

Стоит нам только позволить — и ум будет автоматически склоняться к этому очень простому, спокойному и восхитительному состоянию нахождения наедине лишь с одной вещью, просто пребыванию с дыханием в каждый момент.

Это и есть единство ума, единство в моменте, единство в неподвижности.

Начало прекрасного дыхания

Я НАЗЫВАЮ ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП «трамплином» медитации, потому что из него можно нырнуть в состояние блаженства. Когда мы, не вмешиваясь, просто поддерживаем это единство сознания, дыхание начнёт постепенно исчезать. Дыхание, кажется, затухает по мере того, как ум вместо него сосредоточивается на том, что находится в центре ощущения дыхания, — удивительном покое, свободе и блаженстве.

Здесь я ввожу термин «прекрасное дыхание». На этом этапе ум признаёт, что это спокойное дыхание необыкновенно прекрасно. Мы осознаём это прекрасное дыхание непрерывно, момент

за моментом, без какого-либо перерыва в цепочке ощущений. Без усилий и в течение очень долгого времени мы осознаём только прекрасное дыхание.

Итак, я описал первые четыре этапа медитации. До перехода к следующему каждый из этих этапов должен быть хорошо развит.

Пожалуйста, уделите этим четырём начальным этапам побольше времени, чтобы сделать их прочными и устойчивыми, прежде чем вы отправитесь дальше.

На этом четвёртом этапе вы должны быть способны с лёгкостью поддерживать полностью непрерывное внимание к дыханию, к каждому его моменту без единого перерыва, в течение 200 или 300 циклов дыхания подряд. Я не говорю, что на этом этапе вы должны считать вдохи и выдохи, а просто называю примерный промежуток времени, тот минимум, в течение которого практикующий должен оставаться на четвёртом этапе, перед тем как двинуться дальше.

Стоит повторить: в медитации тщательность и терпение — это самый быстрый путь!

ПЯТЫЙ ЭТАП

Полностью непрерывное внимание к прекрасному дыханию

ПЯТЫЙ ЭТАП называется полностью непрерывным вниманием к прекрасному дыханию. Зачастую он плавным и естественным образом проистекает из предыдущего этапа. Как кратко обсуждалось в предыдущей главе, когда всё внимание человека с лёгкостью непрерывно сосредоточивается на ощущении дыхания, когда ничто не прерывает равномерность потока осознавания, то дыхание успокаивается. Из грубого, обычного дыхания оно превращается в плавное

и спокойное «прекрасное дыхание». Ум распознаёт это прекрасное дыхание и наслаждается им. Он испытывает всё более глубокую удовлетворённость. Его больше не нужно принуждать, ум счастлив просто наблюдать за этим прекрасным дыханием.

Если на этом этапе вы будете пытаться хоть *что-то* сделать, то нарушите весь процесс.

«Вы» не должны ничего делать. Если вы сделаете хоть что-то, то красота будет утрачена. Это всё равно что попасть на клетку с головой змеи в игре «Змеи и лестницы»*, — вам придётся вернуться на много клеток назад. Начиная с этого этапа медитации «делающий» должен

---

* «Змеи и лестницы» — одна из самых популярных в англоязычных странах настольных игр-«бродилок», целью которой является, бросая кубик и перемещая свою фишку по игровому полю, первым дойти до финиша. В случае попадания на клетку с головой змеи вы «проваливаетесь» на клетку с её хвостом, которая всегда расположена гораздо дальше от финиша.

полностью исчезнуть. Теперь вы просто «знающий», пассивный наблюдатель.

Однако иногда вы можете максимально мягко, максимально доброосознанно слегка подтолкнуть свой ум.

Полезная уловка на этом этапе заключается в том, чтобы на мгновение нарушить внутреннюю тишину и мягко сказать себе: «Успокойся». Вот и всё. На этом этапе медитации ум обычно настолько чувствителен, что даже лёгкий толчок заставляет его послушно следовать инструкциям. Дыхание успокаивается, и появляется прекрасное дыхание.

За пределами вдоха и выдоха

КОГДА МЫ ПАССИВНО НАБЛЮДАЕМ прекрасное дыхание в настоящем моменте, восприятию «вдоха» и «выдоха», или начала, середины и окончания цикла дыхания, можно позволить исчезнуть. Всё, что останется, — это переживание прекрасного дыхания, происходящего прямо сейчас. Ум не заботится о том, в какой части своего цикла находится дыхание или где конкретно в теле его можно наблюдать. В этом месте мы упрощаем объект медитации. Мы воспринимаем дыхание в настоящий момент, лишённое всех ненужных деталей. Мы выходим за пределы двойственности «вдоха» и «выдоха»

и просто осознаём прекрасное дыхание, которое выглядит плавным и непрерывным, практически не изменяющимся.

Абсолютно ничего не делайте, а просто смотрите, каким плавным, прекрасным и не подвластным времени может быть дыхание.

Потратьте время на то, чтобы насладиться прекрасным, доброосознанным дыханием — всё более спокойным, всё более сладким.

Улыбка без кота

ВСКОРЕ ДЫХАНИЕ ИСЧЕЗНЕТ СОВСЕМ. Это произойдёт не по вашему желанию, а тогда, когда вы станете достаточно спокойны. От дыхания останется только его обозначение «прекрасное».

В «Алисе в Стране чудес» Льюиса Кэрролла Алиса поражена видом Чеширского кота, сидящего на ветке соседнего дерева с улыбкой до ушей. Как и все странные создания Страны чудес, Чеширский кот обладает красноречием политика. Он не только без труда берёт верх над Алисой в последовавшей за встречей дискуссии, но и внезапно исчезает, а затем без предупреждения столь же внезапно появляется вновь.

«А вы можете исчезать и появляться не так внезапно? — попросила Алиса. — А то у меня голова идёт кругом!»

«Хорошо», — сказал Кот, и на этот раз он исчезал довольно медленно. Первым исчез кончик его хвоста, а последней — улыбка; когда всё остальное уже пропало, она ещё некоторое время парила в воздухе.

«Ну и ну! — подумала Алиса. — Я часто видела котов без улыбки, но вот улыбка без кота! Пожалуй, это самая удивительная вещь, которую я встречала в своей жизни!»

Эта история является пугающе точной аналогией медитативного опыта.

Подобно Чеширскому коту, который исчез, оставив только свою улыбку, исчезает тело и дыхание медитирующего, оставляя только «прекрасное». Для Алисы это было самой странной вещью, которую она видела в жизни. Для медитирующего столь же странно видеть парящую в воздухе красоту без чего-либо, что бы её собой воплощало, — даже без дыхания.

Доброосознанная любовь и принятие

Открывая врата своего сердца

БУДДА НАЗЫВАЛ любящую доброту словом «метта», и она является важным компонентом доброосознанности. Метта — это эмоция, то самое чувство доброжелательности, поддерживающее мысли, в которых мы желаем счастья другим и благодаря которому мы готовы простить любую вину. Моё любимое определение метты можно выразить словами: «Врата моего сердца всегда полностью открыты для тебя, кем бы ты ни был и что бы ты ни натворил».

Метта — это любовь без присутствия «я», возникающая из вдохновения, без ожидания чего-то взамен и без каких-либо условий.

Согревающий огонь в вашем сердце

МЕТТУ МОЖНО СРАВНИТЬ с излучающим тепло огнём, горящим в вашем сердце. Сложно ожидать, что огонь любящей доброты загорится, если вы начнёте с трудного объекта, — так же, как вы не можете ожидать, что разожжёте костёр, чиркнув спичкой под толстым бревном. Поэтому не нужно начинать медитацию метты, пытаясь распространить её на себя* или

---

* Стоит признать это довольно необычной рекомендацией по медитации метты. Большое количество азиатских учителей, обучающих метте, рекомендуют начинать данную

на врага. Вместо этого начните с распространения любящей доброты на что-то, что легко ею воспламенить.

Во время выполнения медитации метты вы сосредоточиваете своё внимание на чувстве любящей доброты, развивая эту восхитительную эмоцию до тех пор, пока она не заполнит весь ум. Способ, которым это достигается, можно сравнить с разжиганием костра в походе. Вы начинаете с бумаги, мха или ещё чего-то, что легко зажечь. Затем вы добавляете щепки, маленькие веточки или полоски коры. Когда всё это разгорается, вы кладёте в огонь большие ветки, а через некоторое время уже и толстые поленья. Когда же огонь пылает во всю мощь и источает жар, вы можете положить в него и сырые, и свежесрубленные поленья — в скором времени загорятся и они.

медитацию как раз с распространения благопожеланий на себя.

Доброосознанность позволяет вам принимать других существ — как, впрочем, и себя самого, — такими, какими они и вы сами являетесь. Большинство людей считают это невозможным из-за того, что их умы всегда ищут во всём недостатки.

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Начните с того, что легко полюбить

Я ГОТОВЛЮСЬ К МЕДИТАЦИИ МЕТТЫ, представляя себе маленького котёнка. Я люблю кошек и особенно котят, поэтому мой воображаемый котёнок становится для любящей доброты тем же, чем является топливо для огня. Стоит мне только подумать о маленьком котёнке, как в моём сердце вспыхивает метта.

Я продолжаю визуализировать своего воображаемого маленького дружка, представляя его покинутым, голодным и очень напуганным. В своей короткой жизни он сталкивался только

с отвержением, насилием и одиночеством. Я представляю себе его кости, выпирающие из истощённого тельца, его шерсть, перемазанную грязью и кровью, и то, как котёнок застывает от ужаса. Я предполагаю, что если не позабочусь об этом беззащитном маленьком существе, то это не сделает никто и котёнок умрёт ужасной смертью, таким одиноким и испуганным. Я полностью ощущаю его боль и страдания, всё, что он испытывает, и моё сердце раскрывается, испуская волну сострадания. Я позабочусь об этом маленьком котёнке, я буду кормить и защищать его.

Я представляю себе, как ловлю его встревоженный взгляд, пытаясь растопить его опасения меттой, льющейся из моих глаз. Я медленно и спокойно протягиваю к нему руки, ни на секунду не теряя зрительного контакта. Затем я осторожно беру его на руки и прижимаю к своей груди. Я согреваю его теплом своего тела, устраняю его страх мягкостью своих объятий и чувствую, как растёт его доверие ко мне. И я говорю котёнку, лежащему у меня на груди:

«Малютка, ты никогда больше не будешь чувствовать себя одиноким. Никогда больше не будешь испытывать такого страха. Я всегда буду заботиться о тебе, буду твоим другом и защитником. Я люблю тебя, маленький котёнок. Куда бы ты ни направился, что бы ты ни делал — моё сердце всегда будет с тобой. Я всегда буду дарить тебе свою безграничную любящую доброту».

Делая это, я чувствую, как мой котёнок согревается, расслабляется и наконец начинает мурлыкать.

Это лишь самая общая схема того, как я начинаю свою медитацию метты. В действительности я обычно трачу на это гораздо больше времени. Я использую своё воображение и внутренний диалог, чтобы нарисовать в уме подробную картину, создать сценарий действий, в рамках которого сможет загореться первый огонёк метты.

Заканчивая эту часть тренировки ума, всё ещё сидя с закрытыми глазами, я сосредоточиваю внимание на области вокруг своего сердца и ощущаю первое тепло, исходящее от чувства доброоосознанности.

Найдите то, от чего загорится ваш огонь

МОЙ КОТЁНОК является как бы бумагой, которую используют для того, чтобы разжечь костёр на привале. Если вдруг вы не любите котят, то выберите для себя что-нибудь другое — щенка или, возможно, маленького ребёнка. Но, чтобы вы ни выбрали в качестве первого объекта метты, это должно быть воображаемое существо, а не кто-то или что-то из настоящей жизни. В своём уме вы можете создать котёнка, щенка или ребёнка такими, какими захотите. Используя придуманное существо, вы сможете более свободно порождать метту,

нежели в случае с кем-то реально существующим.

Мой воображаемый котёнок всегда мурлычет в нужное время и никогда не гадит мне на колени.

Выбрав свой первый объект, используйте всю силу своего воображения, чтобы создать этому существу такую историю, которая пробудит в вас любящую доброту. При должном опыте этот новаторский метод станет одним из наиболее удачных и приятных способов практиковать доброосознанность.

Блокировка доброосознанности

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД одна из моих учениц пожаловалась, что этот метод ей не подходит. Она считала маленьких животных, особенно озорных котят, маленькими вредителями, и ей не нравились орущие и пачкающие пелёнки дети.

У моей ученицы был тяжёлый случай того, что я теперь называю «блокировка доброосознанности».

Она рассказала мне, что в своей квартире в Сиднее выращивает в горшках цветы. Тогда

я предложил ей выбрать в качестве первого объекта метты одно из её растений. Она должна была представлять себе саженец, такой нежный и чувствительный. Он был настолько хрупким, что, для того чтобы выжить, нуждался в её заботе, любви и защите. В итоге она направила все свои материнские инстинкты на это беззащитное маленькое растение в горшке, лелея и кормя своего друга, пока оно не раскрыло свой бутон, чтобы отплатить за её доброту прекрасным цветком, источающим восхитительный аромат. Она действительно поверила в этот метод. Впервые её медитация метты была успешной. Как она потом рассказывала, за всё время ретрита это был единственный случай, когда она не ждала, чтобы я позвонил в колокольчик.

ВТОРОЙ ЭТАП

Кто-то из близких, кого вы любите

ПОСЛЕ ТОГО КАК ОГОНЬ МЕТТЫ слегка разгорелся, отпустите ваше воображаемое существо и поставьте на его место реального человека, кого-то, кто очень эмоционально вам близок, например вашего партнёра*, любимого родственника или вашего лучшего друга. Это дол-

* Эта рекомендация также расходится с советами многих азиатских учителей, которые как раз не советуют медитирующим выбирать в качестве объекта метты своего партнёра из-за возможного возникновения полового влечения, являющегося одной из мощных помех в медитации.

жен быть кто-то, по отношению к кому легко создать и поддерживать любящую доброту. Если вспомнить сравнение с походным костром, они станут щепками или маленькими веточками, называемыми растопкой. Ещё раз используйте своё воображение, чтобы нарисовать в уме картину с их участием. Они тоже нуждаются в вашей любви и дружбе. Они тоже эмоционально уязвимы, сталкиваются с жизненными неудачами и разочарованиями. Используйте в своём внутреннем диалоге с ними такие слова:

«Милый моему сердцу друг, я искренне желаю тебе счастья. Пусть твоё тело будет свободно от боли, а твой ум будет удовлетворённым. Я дарю тебе свою любовь безо всяких условий. Я всегда буду рядом с тобой. В моём сердце всегда найдётся место для тебя. Я по-настоящему забочусь о тебе».

Конечно же, вы можете использовать любые другие похожие слова по своему усмотрению. Используйте любые фразы, которые пробуждают в вашем сердце тёплое сияние метты. Оставайтесь с этим человеком. Представляйте,

что он находится прямо перед вами до тех пор, пока ваша метта вокруг него не станет яркой и устойчивой. Теперь ненадолго сосредоточьте внимание на своём теле в районе сердца и почувствуйте то физическое ощущение, которое вызывает метта.

Вы обнаружите, что это ощущение восхитительно.

ТРЕТИЙ И ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАПЫ

Хороший знакомый и группа людей

ТЕПЕРЬ ОТПУСТИТЕ образ этого человека и замените его в своём уме на образ кого-то, кто хорошо вам знаком, при этом ощущая по отношению к нему метту и произнося про себя те же слова: «Пусть твоя жизнь будет счастливой…». Представляйте себе, что этот человек сидит прямо перед вами до тех пор, пока вокруг него не будет постоянно и ярко сиять ваша метта.

Далее представьте себе целую группу людей, например ваших соседей по дому. Выстраивайте вокруг них заботливое сияние метты таким же

образом: «Будьте здоровы и счастливы…». Если вернуться к сравнению с костром, то сейчас вы подбрасываете в разгоревшийся огонь сухие поленья.

Золотое сияние

ПОСТАРАЙТЕСЬ УВИДЕТЬ, можете ли вы представить себе метту в виде золотого сияния, исходящего от прекрасного белого цветка лотоса, находящегося в глубине вашего сердца. Позвольте этому сиянию любящей доброты распространяться во всех направлениях, охватывая всё больше и больше живых существ, до тех пор пока оно не станет безграничным, заполняя собою всё, что вы только можете представить. «Пусть все живые существа, близкие или далёкие, великие или малые, будут счастливы и умиротворены…».

Искупайте всю вселенную в тепле золотого света доброосознанности. Пребывайте так некоторое время.

Теперь огонь нашего воображаемого костра ревёт и пылает так, что способен поджечь даже мокрые или наполненные древесным соком поленья. Подумайте о своём враге. Представьте себе кого-то, кто причинил вам сильную боль. Вас наверняка поразит то, что теперь ваша метта сильна до такой степени, что вы можете простить его и разделить с ним исцеляющее золотое сияние любящей доброты. «Друг, что бы ты мне ни сделал, месть никому из нас не поможет, поэтому я желаю тебе добра. Я искренне желаю тебе освободиться от боли прошлого и получать только радость от будущего. Пусть красота этой абсолютной любящей доброты достигнет и тебя, принося тебе счастье и удовлетворение». Когда огонь метты разгорелся так сильно, ничто уже не может ему противостоять. Теперь в пылающий костёр метты осталось бросить лишь одно «мокрое

и напитанное древесным соком полено». Большинство медитирующих обнаруживают, что труднее всего даровать любящую доброту... *самому себе*.

ПЯТЫЙ ЭТАП

Включите себя

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ СМОТРИТЕ на себя в зеркало. Как можно искреннее произнесите про себя: «Я желаю себе добра. Я дарю себе счастье. Слишком долго двери моего сердца были закрыты для меня самого, и теперь я открываю их. Вне зависимости от того, что я сделал в прошлом, и того, что ещё совершу, дверь к любви и уважению к самому себе всегда останется для меня открытой. Я безоговорочно прощаю себя. Я возвращаюсь домой. Я дарю себе любовь без осуждения и буду заботиться об этом уязвимом существе, именуемом „я“. Я охватываю всего

себя любящей добротой метты». Дальше лучше придумать свои собственные слова, чтобы тепло любящей доброты проникло в вас как можно глубже, туда, где находятся ваши главные страхи. Пусть метта растапливает все препятствия — до тех пор, пока вы не станете единым целым с безграничной любящей добротой, столь же сильной, как забота матери о своём ребёнке.

Завершение медитации

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАКОНЧИТЬ медитацию метты, остановитесь на пару минут и подумайте о своих внутренних ощущениях. Обратите внимание на тот эффект, который эта медитация оказала на вас. Ведь медитация метты может принести поистине чудесные переживания.

Чтобы изящно завершить медитацию, ещё раз представьте себе метту в виде золотого сияния, исходящего от прекрасного белого лотоса, находящегося в вашем сердце.

Представьте себе, как золотое сияние доброосознанности возвращается обратно в лотос, оставляя своё тепло снаружи.

Когда золотое сияние станет похоже на шарообразный сгусток раскалённой энергии, находящийся в центре белого лотоса, представьте, как его лепестки смыкаются вокруг шара метты, сохраняя в вашем сердце семя любящей доброты, готовое снова прорасти во время следующей медитации. Теперь откройте глаза и медленно встаньте.

Принятие: другой вид доброосознанности

ИНОГДА, вместо того чтобы избрать объектом своей медитации любящую доброту или дыхание, я смотрю на свой ум и понимаю, что самым лучшим для него в данный момент является простое принятие вещей такими как есть. В сущности, медитация принятия — это разновидность безмолвного осознавания настоящего момента. Оно должно быть безмолвным, потому что настоящее принятие вещей означает, что вы не пытаетесь управлять и не жалуетесь; вам не о чем говорить.

Принятие происходит в настоящем моменте.

Вы знаете все вещи такими, какими они являются прямо сейчас, позволяя им приходить, оставаться или уходить тогда, когда они захотят. Медитация принятия напоминает ситуацию, когда вы сидите в комнате, позволяя входить в неё каждому, кто появляется на пороге. При этом гости могут оставаться здесь столько, сколько захотят. Вы позволяете войти и сесть даже ужасным демонам, и вас это нисколько не беспокоит. И даже если к вам в комнату в сиянии всей своей славы войдёт сам Будда, то вы продолжаете точно так же сидеть. «Заходи, если хочешь. Уходи, когда тебе будет угодно». Что бы ни появлялось в вашем уме, прекрасное или ужасное, вы просто сидите в стороне и принимаете это, вообще никак не реагируя — спокойно наблюдая и практикуя безмолвное осознавание настоящего момента. Это и есть медитация принятия.

Перед тем как вы примете вещи такими, какие они есть, не стоит стараться добиться идеала или пытаться покончить со всеми делами. Жизнь

никогда не будет совершенной, да и ваши обязанности никуда не исчезнут.

Доброосознанное принятие — это мужество, позволяющее сидеть со спокойным и тихим умом посреди несовершенства.

Если не срабатывает всё остальное...

МЕДИТАЦИЯ ПРИНЯТИЯ может стать очень мощной. Если ваша дыхательная медитация, медитация метты или любой другой вид медитации не работают как надо, очень часто это происходит потому, что вы пытаетесь выстраивать их не на том фундаменте. Поэтому просто практикуйте медитацию принятия. Что бы ни происходило — это нормально. Прекрасно всё, что вы испытываете, — нет предпочтений или выбора, нет ничего хорошего или плохого, никаких споров или комментариев. Просто оставьте

всё как есть. Весь ваш внутренний диалог должен свестись к «пусть будет так».

Просто будьте вместе с тем, что есть. Это тоже доброосознанность.

Просто будьте с мыслями, связанными с предметом медитации, а не с чем-либо другим. Таким образом ваша медитация будет приближаться к полностью безмолвному осознаванию настоящего момента.

Если я испытываю боль — например, у меня болит голова, живот или что-то ещё, или меня кусают комары, то я говорю: «Да будет так». Я не пытаюсь оспаривать это состояние и не расстраиваюсь из-за него. В тот момент, когда комар вонзает свой хоботок в мою кожу и вслед за этим появляется зуд, я просто наблюдаю за этими ощущениями. «Пусть всё будет так, как есть». Если вы ночью лежите в постели и не можете заснуть: «Пусть будет так». Или есть боль, которая не желает утихать: «Да будет так». Просто будьте с этим. Не пытайтесь убежать. Если в вашу комнату вошли демоны, то не надо

их гнать прочь, но не стоит и приглашать их остаться. Просто оставьте их в покое.

Принятие — это практика невозмутимой доброосознанности.

Этого вполне достаточно

МОИ СОБСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ к медитации проистекают из отношения к тому, что я испытываю, которое можно описать словами «этого вполне достаточно». Способность медитировать — это именно правильное отношение: пока я могу наблюдать за дыханием, этого для меня вполне достаточно. Поэтому, когда вы медитируете, будьте довольными и легко удовлетворяемыми.

Это не лень, а часть истинной практики доброосознанности.

Работа с препятствиями на пути к добро-осознанности

НЕСЛОЖНО НАЙТИ ПРИЧИНЫ, чтобы не практиковать доброосознанность, ведь на пути к ней возникают всевозможные препятствия. В этом разделе я дам несколько советов по умелой работе с некоторыми наиболее распространёнными препятствиями и расскажу о нескольких инструментах, которые помогут вам их преодолеть.

Не беспокойте беспокойство

НАПРИМЕР, КОГДА МЫ СЛЫШИМ какой-то звук во время медитации, то почему мы не можем просто его проигнорировать? Почему он нас так беспокоит? Много лет назад, когда я жил в Таиланде, в деревнях, расположенных вокруг нашего монастыря, устроили вечеринку. Шум от установленных там громкоговорителей был таким сильным, что, как нам казалось, он полностью разрушил монастырский покой. Поэтому мы пожаловались нашему учителю Аджану Чаа, что шум мешает нашей медитации. На это великий мастер ответил: «Это не шум беспокоит вас, это вы беспокоите шум!». Таким же образом,

когда ваша медитация прерывается, например из-за боли в ногах, это не боль беспокоит вас, а вы беспокоите боль.

Примирение с ленью и апатией

С ленью и апатией надо заключить мир, а не вести войну.

САМЫЙ МУДРЫЙ и эффективный способ преодоления лени и апатии — это примириться с вялостью и перестать с ней бороться. Когда я был молодым монахом в лесном монастыре в Таиланде, то во время сидячей медитации около 3 часов утра я начинал засыпать и изо всех сил боролся с этим, стараясь преодолеть вялость. Обычно я терпел неудачу. Но даже тогда, когда мне удавалось побороть сонливость, на смену

ей приходило беспокойство. Успокоив свой ум, я снова становился ленивым и апатичным. Моя медитация напоминала маятник, раскачивающийся из стороны в сторону и никогда не останавливающийся посередине. Мне потребовалось много лет для того, чтобы понять, что происходит.

Будда предлагал исследовать, а не бороться.

Итак, я стал исследовать, по какой же причине возникали мои лень и апатия. Я медитировал в 3:15 утра, практически не спал, был очень истощён физически — английский монах в жаре тропических джунглей; чего же ещё можно было ожидать? Моя вялость была следствием естественных причин. Я отпустил её и смирился со своей сонливостью, перестал сопротивляться, и моя голова склонилась на грудь. Кто знает — может быть, я даже храпел. Когда я прекратил борьбу с ленью и апатией, это состояние продолжалось не так уж и долго. Более того, когда оно прошло, осталось ощущение покоя, а не беспокойство.

Я обнаружил среднюю точку колебаний своего маятника и с этого момента мог без проблем наблюдать за своим дыханием.

Вялость, появляющаяся при медитации, является результатом усталости ума, обычно у тех, кто сильно переутомился. Борьба с этой вялостью делает вас ещё более измученным. Отдых же позволяет уму вновь наполниться энергией. Поэтому самый мудрый и эффективный способ преодолеть лень и апатию — перестать бороться со своим умом.

Перестаньте пытаться что-то изменить; наоборот — пусть всё будет как есть.

Сожаления о прошлом

Все совершают ошибки.

СОЖАЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ пагубных вещей, которые вы, возможно, совершили или произнесли. Иными словами, это результат плохого поведения. Если во время медитации возникают какие-либо сожаления, то не стоит на них зацикливаться, вы должны простить себя. Мудрые люди — это не те, кто никогда не ошибается, а те, кто прощает себя и учится на своих ошибках. У некоторых людей угрызения совести так сильны, что они думают, что никогда не смогут стать пробуждёнными.

Беспокойство и удовлетворённость

БЕСПОКОЙСТВО ВОЗНИКАЕТ из-за того, что мы не ценим красоту удовлетворённости. Мы не осознаём истинное удовольствие неделания. Наш ум гораздо более склонен к тому, чтобы придираться, нежели к тому, чтобы ценить то, что есть. Беспокойство во время медитации всегда является признаком того, что вы не находите радости в происходящем прямо сейчас. А находим мы радость в чём-то или нет — зависит от того, как мы тренируем своё восприятие. В наших силах изменить то, как мы смотрим на вещи. Мы можем смотреть на стакан воды

и воспринимать его как что-то невероятно красивое, а можем думать о нём как об обычном стакане. Наблюдая за дыханием во время медитации, мы можем рассматривать его как скучное и обыденное или же можем смотреть на него как на очень красивое и неповторимое. Если видеть дыхание как нечто очень ценное, то нас не охватит беспокойство. Мы не начнём бродить в поисках чего-то другого. Вот что такое беспокойство: когда ты ищешь, чем бы ещё заняться, о чём бы ещё подумать, куда бы ещё пойти — куда угодно, лишь бы не находиться здесь и сейчас. Беспокойство наряду с чувственным желанием является одной из главных помех. В частности, из-за беспокойства очень трудно долго сидеть неподвижно.

Удовлетворённость — это противоположность ума, ищущего недостатки.

Вы должны, насколько это возможно, стараться развивать ощущение удовлетворённости тем, что вы имеете и где находитесь, — и остерегайтесь искать ошибки в своей медитации.

Наблюдайте за тишиной — и довольствуйтесь молчанием. Если вы действительно удовлетворены, то вам не нужно ничего говорить. Ведь большинство внутренних диалогов — это жалобы, попытки что-то изменить или желания заняться чем-то другим, или бегство в мир фантазий и идей, не так ли? Мышление указывает на отсутствие удовлетворённости. Если вы действительно довольны, то вы неподвижны и безмолвны. Посмотрите, удастся ли вам усилить свою удовлетворённость, ведь она является противоядием от беспокойства.

Даже если у вас ломит всё тело и вы плохо себя чувствуете, есть возможность изменить своё восприятие и рассматривать это как нечто увлекательное и даже красивое. Узнайте, сможете ли вы быть довольны ломотой и болью. Узнайте, сможете ли вы позволить этому произойти. За свою монашескую жизнь я несколько раз испытывал довольно сильные боли. Но, вместо того чтобы пытаться от них убежать, что является беспокойством, я разворачивал свой ум на 180°, чтобы полностью принимать боль и быть ею довольным. Я обнаружил, что можно

довольствоваться даже сильной болью. Если вы сможете это сделать, то самая страшная часть боли исчезнет вместе с беспокойством. Больше нет никакого желания избавляться от ощущения боли, вы полностью остаётесь вместе с ней. Беспокойство, сопровождающее боль, — это, пожалуй, самая худшая её часть. Избавьтесь от беспокойства с помощью удовлетворённости, и вы даже сможете весело провести время с болью.

Развивайте удовлетворённость всем, что имеете, — настоящим моментом, тишиной, дыханием. Поэтому каждый раз, когда вы обнаружите в своём уме беспокойство, вспомните слово «удовлетворённость».

Развивайте удовлетворённость, где бы вы ни находились, и когда вы будете удовлетворены, находясь в самом центре этой удовлетворённости, вы обнаружите, что ваша доброосознанность углубляется.

Всевозможные сомнения

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО разнообразных сомнений, которые могут стать препятствием для практики доброосознанности. Сомнения могут возникать в отношении учения, учителя или даже самого себя.

Что касается сомнений в отношении учения, то, если вы будете по-настоящему внимательны, вы увидите, что некоторые прекрасные вещи в вашей жизни проистекают из практики медитации. Что касается учителей, то они часто напоминают тренеров спортивных команд. Их задача — учить на собственном опыте и, что ещё важнее, вдохновлять учеников словами

и делами. Но прежде, чем доверяться учителям, проверьте их. Понаблюдайте за их поведением и убедитесь сами, практикуют ли они то, чему учат. Если они действительно знают, о чём говорят, то они будут нравственными, сдержанными и вдохновляющими. Только если учителя ведут вас своим примером — конечно же, хорошим примером, — вы должны им доверять.

Также сомнения могут возникать в отношении того, что вы испытываете прямо сейчас: «Что это? Это и есть прекрасное дыхание? Это и есть осознавание текущего момента?». Во время медитации совершенно неуместно погружаться в подобные размышления. Просто постарайтесь как можно лучше успокоить свой ум. Отпустите всё и наслаждайтесь покоем и счастьем. После окончания медитации, если захотите, можете проанализировать её и теперь уже задавать вопросы: «Что это было? Это было действительно интересно. Что же там происходило?».

Неуверенность в себе — одна из самых пагубных форм сомнения. Неуверенность заставляет вас думать: «Я безнадёжен, я не могу этого

сделать, я ни на что не годен, я уверен, что все практикующие медитацию, кроме меня, легко с этим справляются». Подобные настроения часто преодолеваются с помощью учителя, который вдохновляет и ободряет вас, поэтому чрезвычайно полезно найти хорошего учителя. Имейте уверенность в том, что вы можете достичь всего, чего захотите.

Если у вас есть достаточно решимости и уверенности в себе, то достижение успеха — это лишь вопрос времени. Неудачу терпит лишь тот, кто сдаётся.

Недоброжелательность

Недоброжелательность по отношению к себе может быть главной причиной трудностей в вашей медитации.

НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ по отношению к себе может проявляться в том, что вы не позволяете себе спокойно погрузиться в медитацию или достичь в ней успеха.

Я предлагаю такое простое решение этой проблемы: дайте себе передохнуть. Скажите себе: «Врата моего сердца полностью открыты для меня. Я позволяю себе быть счастливым. Я позволяю себе быть спокойным. У меня есть

доброжелательность по отношению к себе — достаточно доброжелательности, чтобы позволить себе стать умиротворённым и наслаждаться этой медитацией». Если вам трудно проявлять любящую доброту по отношению к себе, то задайте вопрос — почему? Возможно, внутри вас сидит глубоко укоренившийся комплекс вины и вы всё ещё ожидаете наказания. Вы не простили себя безоговорочно.

С другой стороны, недоброжелательное отношение к объекту медитации — это обычная проблема для тех людей, чья медитация на дыхании пока проходит без особого успеха. Я говорю «пока», потому что это лишь вопрос времени. При чётком следовании инструкциям все смогут достичь успеха. Но если вы ещё не добились желаемого, то у вас может возникнуть некоторая недоброжелательность по отношению к медитации или её объекту. Когда вы сядете медитировать, у вас могут появиться мысли наподобие этих: «О, ну вот опять это… Это будет трудно… На самом деле я не хочу этим заниматься… Я должен это делать, так как именно этим занимаются медитирующие… Это то, что

делают буддисты, а я должен быть хорошим буддистом».

Если вы начинаете медитацию с недоброжелательностью по отношению к ней, выполняете её без удовольствия — в этом случае у вас ничего не получится.

Вы сразу же выстраиваете перед собой препятствие. Попробуйте относиться к медитации как к лучшему другу, с которым вы хотите провести время, ради которого вы готовы бросить всё остальное. Если я вижу медитацию в километре от себя, то я бегу к ней навстречу, заключаю в объятия и веду куда-нибудь выпить чашечку кофе. А что касается объекта медитации — дыхания, то нам было так хорошо вместе, моему дыханию и мне! Мы были лучшими друзьями. Если вы отнесётесь к дыханию с такой доброжелательностью, то сами увидите, почему так легко наблюдать за дыханием во время медитации.

Итак, недоброжелательность является препятствием и вы преодолеваете его при помощи

сострадания ко всем другим существам, прощения себя, любящей доброты к объекту медитации, доброжелательности по отношению к самой медитации и дружбы с дыханием. Таким же образом, с любящей добротой, вы можете относиться к безмолвию и настоящему моменту. Когда вы так заботитесь об этих друзьях, обитающих в вашем уме, то преодолеваете любое отвращение по отношению к ним как к объектам медитации. Когда вы относитесь к объекту медитации с любящей добротой, то не нужно прикладывать много усилий, чтобы его удержать. Вы просто любите его настолько сильно, что пребывать с ним становится очень легко.

Одной из форм, которую принимает недоброжелательность, является гнев. Мы рассмотрим его немного глубже в следующих разделах этой книги.

Все помехи возникают из одного источника — они порождаются «помешанным на контроле», живущим внутри вас, который просто не даёт всему идти своим чередом.

Гнев на судебном процессе

ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЫРАЗИТЬ свой гнев, вы должны сначала оправдать его перед самим собой. Вы должны убедить себя, что гнев заслужен, уместен и справедлив. В ментальном процессе, который называется гневом, в вашем уме происходит что-то наподобие судебного процесса.

Обвиняемые стоят в ожидании судебного процесса в вашем сознании. Вы же — прокурор. Вы знаете, что они виновны, но чтобы быть справедливым, вы должны сначала доказать это судье — своей совести. И вы начинаете визуальную реконструкцию «преступления», совершённого против вас.

Вы делаете вывод, что за поступками обвиняемых скрываются все виды злобы, двуличности и жестокости намерений. Вы выкапываете из прошлого множество других «преступлений», совершённых ими против вас, чтобы убедить свою совесть, что они не заслуживают пощады.

В настоящем суде у обвиняемого есть ещё и адвокат, которому позволено его защищать. Но в этом мысленном судебном процессе вам необходимо оправдать свой гнев. Вы как судья заранее отбрасываете все эти жалкие оправдания, нелепые объяснения и слабые мольбы о прощении. Адвокату здесь слова не дают. Своей односторонней аргументацией вы рисуете убедительную картину произошедшего. Этого вполне достаточно. Ваша совесть выносит приговор, которым подсудимые признаются виновными! Теперь, сердясь на них, мы ощущаем себя правыми.

Много лет назад, когда я злился, то мог наблюдать в своём собственном уме именно такие «судебные процессы». Но они выглядели очень уж несправедливыми. Поэтому однажды, когда мне захотелось на кого-то разозлиться,

я сделал паузу, чтобы дать слово «представителю защиты». В этой роли я старался придумывать наиболее благовидные оправдания и правдоподобные объяснения поступкам обвиняемого. Я весьма красноречиво заявлял о важности и красоте прощения. И вслед за этим я обнаружил, что в моём мысленном суде проинформированная таким образом совесть больше не допускает вынесения обвинительного приговора. И, следовательно, стало невозможно осуждать поведение другого человека. Гнев, не будучи оправданным, лишился своего топлива и погиб.

Демон, питающийся гневом

Проблема с гневом заключается в том, что нам нравится злиться.

ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА является очень мощным и вызывающим привыкание удовольствием. А мы не хотим лишаться того, что нам нравится. Однако гнев таит в себе и опасность, последствия которой перевешивают любое удовольствие. Если бы мы помнили об этой опасности, то были бы готовы отпустить гнев.

Давным-давно в одном королевстве в то время, когда король был в отъезде, в его дворце появился демон. Демон был столь безобразен,

так отвратительно вонял, и его речи были столь омерзительными, что и королевская охрана, и придворные замерли в ужасе. Это позволило демону беспрепятственно пройти сквозь все дворцовые покои в зал для аудиенций и сесть на королевский трон. Увидев демона сидящим на троне, стражники и остальные люди в замке опомнились.

«Убирайся отсюда! — кричали они. — Это не твоё место! Если ты немедленно не уберёшь свой зад с трона, то мы вырежем его оттуда своими мечами!»

После того как прозвучали эти гневные крики, демон увеличился в размерах, его лицо стало ещё более уродливым, исходящая от него вонь усилилась, а речь стала ещё более непристойной.

Придворные размахивали мечами, доставали кинжалы, выкрикивали угрозы. Но от каждого гневного слова или действия, даже от каждой гневной мысли демон только становился всё больше и больше, всё уродливее, зловоннее и ругался пуще прежнего.

К тому времени, когда король вернулся во дворец, это противостояние продолжалось

уже довольно долго. И вот он увидел на своём троне этого гигантского демона. Королю никогда прежде не доводилось видеть ничего столь отталкивающе уродливого, даже в кино. От испускаемой демоном вони плохо стало бы даже безносой личинке. А его ругань была отвратительнее всего того, что можно услышать в самом грязном из набитых пьяницами баров в центре города в субботу вечером.

Но король был мудр и знал, что нужно делать — поэтому-то он и был королём.

«Приветствую тебя! — произнёс он с душевной теплотой. — Добро пожаловать в мой дворец! Кто-нибудь уже принёс тебе напитки и еду?»

Услышав эти добрые слова, демон сразу уменьшился на несколько сантиметров, его лицо стало менее уродливым, он стал меньше вонять и сыпать оскорблениями.

Придворные быстро смекнули, что к чему. Один из них предложил демону выпить чашку чая. «У нас есть „Дарджилинг“, классический английский и „Эрл Грей“. Или вы предпочитаете крепко заваренную мяту? Она очень полезна для здоровья». Другой придворный в это время

заказывал пиццу размера монстер-сайз — для такого-то огромного демона. Остальные придворные делали бутерброды (конечно же, с «дьявольской»* ветчиной). Один охранник массировал демону ступни, а другой — чешую на шее.

«Хм, а это приятно», — подумал демон.

При каждом добром слове, поступке или мысли демон гнева становился всё меньше и меньше, менее уродливым, вонючим и сквернословящим.

И даже прежде, чем курьер доставил пиццу, демон уже уменьшился до того размера, которого он был, когда впервые сел на трон. Но придворные по-прежнему были добры к нему. Вскоре демон стал таким маленьким, что его почти не стало видно. И затем, после очередного доброго поступка, он окончательно исчез.

Мы называем таких монстров «демонами, питающимися гневом».

---

* Deviled-ham — «дьявольская ветчина» — так называют ветчину с острыми приправами. В данном случае автор использует это как игру слов.

Различные виды демонов, питающихся гневом

ИНОГДА ТАКИМ «ДЕМОНОМ, питающимся гневом» могут стать и ваши партнёры. Когда вы злитесь на них, они становятся всё хуже и хуже — уродливее, зловоннее, и их слова кажутся вам всё оскорбительнее. Проблема вырастает на несколько сантиметров каждый раз, когда вы на них сердитесь, даже мысленно. Возможно, теперь вы видите ошибочность этого и знаете, что нужно делать.

Боль — это ещё один «демон, питающийся гневом». Когда мы гневно думаем: «Боль! Убирайся вон! Тебе здесь не место!» — то она лишь

разрастается и становится хуже во всех отношениях. Трудно по-доброму относиться к чему-то столь уродливому и отвратительному, как боль, но в нашей жизни обязательно будут моменты, когда у нас не будет другого выбора. Когда мы приветствуем боль по-настоящему искренне, она становится меньше, перестаёт быть большой проблемой, а иногда и вовсе исчезает.

Например, некоторые виды раковых заболеваний — это «демоны, питающиеся гневом», уродливые и отвратительные монстры, сидящие в нашем теле, на нашем «троне». Совершенно естественная реакция на них — это: «Убирайся вон! Тебе здесь не место!». Но когда все попытки выгнать их потерпят неудачу, а может, и раньше, мы, возможно, сможем сказать: «Добро пожаловать». Некоторые виды онкологических заболеваний подпитываются стрессом, вот почему их называют «демоны, питающиеся гневом». При этом они хорошо реагируют на лечение, когда «король, живущий во дворце» мужественно говорит: «Рак, врата моего сердца полностью отрыты для тебя, что бы ты ни делал. Так входи же!».

Если у вас возникли трудности...

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ какие-то трудности в медитации, остановитесь и задайте себе вопрос: «Что это за помеха?». Выясните, в чём состоит причина возникших трудностей. Обнаружив причину, вы сможете вспомнить решение и применить его на практике. Если проблема в чувственном желании, то постепенно отвлеките своё внимание от пяти чувств и перенесите его на дыхание или ум. Если это недоброжелательность, проявите немного любящей доброты. При лени и апатии вспомните о ценности осознанности. При беспокойстве

и сожалениях помните: «Удовлетворённость, удовлетворённость, удовлетворённость» — или практикуйте прощение. А если это сомнение, то обретите уверенность и вдохновляйтесь Учением. Всякий раз, когда вы медитируете, систематически применяйте эти решения. И тогда препятствия, с которыми вы сталкиваетесь, не превратятся в долгосрочные барьеры.

В конечном счёте каждое препятствие является чем-то, что вы можете распознать, преодолеть и двигаться дальше.

Когда ваш ум подобен разъярённому слону

Некоторые медитирующие сталкиваются со всеми помехами разом — и эти помехи чрезвычайно сильны.

В ЭТОТ МОМЕНТ ИМ КАЖЕТСЯ, что они сходят с ума. Чтобы помочь таким медитирующим резко и интенсивно атаковать все помехи разом, я учу их «стратегии Налагири», основанной на одном хорошо известном эпизоде из жизни Будды.

Враги пытались убить Будду, выпустив огромного слона по имени Налагири, которого они

предварительно опоили, на узкую улочку, по которой Будда шёл за подаянием. Те люди, которые видели несущегося в атаку обезумевшего слона, криками предостерегали Будду и следующих за ним монахов, прося их поскорее уйти с этой дороги. Все монахи, кроме Будды и его верного спутника достопочтенного Ананды, разбежались в разные стороны. Ананда храбро встал на пути слона, готовый защитить любимого Учителя даже ценой своей жизни. Но Будда мягко отодвинул Ананду в сторону и оказался лицом к лицу с гигантским разъярённым слоном. Будда, несомненно, обладал сверхъестественными силами и, я думаю, мог бы схватить этого огромного слона за хобот, трижды прокрутить над своей головой и закинуть за находящуюся в сотнях километров реку Ганг! Но Будда поступил иначе. Вместо силы он использовал любящую доброту и энергию отпускания. Наверное, у Будды были примерно такие мысли: «Дорогой Налагири, что бы ты ни сделал со мной, врата моего сердца открыты для тебя. Ты можешь ударить меня своим хоботом или растоптать, но у меня не возникнет

никакой недоброжелательности по отношению к тебе. Я буду любить тебя, несмотря ни на что». Будда мягко наполнил миролюбием пространство между собой и буйным животным. И столь непреодолимой была сила подлинных доброосознанности и отпускания, что через несколько мгновений ярость слона утихла и Налагири кротко склонился перед Наисострадательнейшим, который нежно поглаживал его хобот: «Вот так, Налагири, вот так, вот так...».

В практике некоторых медитирующих бывают моменты, когда их ум становится таким же обезумевшим, как огромный опьянённый слон, который носится и крушит всё вокруг. В таких ситуациях, пожалуйста, помните о «стратегии Налагири».

Не нужно использовать силу, чтобы усмирить разъярённого слона вашего ума.

Когда ваш ум беснуется, используйте доброосознанность и отпускание: «Дорогой мой безумный ум, что бы ты ни сделал со мной, врата

моего сердца открыты для тебя. Ты можешь уничтожить или сокрушить меня, но у меня не возникнет никакой недоброжелательности по отношению к тебе. Я люблю тебя, мой ум, что бы ты ни делал». Примиритесь со своим безумным умом, вместо того чтобы бороться с ним. Сила подлинной любящей доброты и отпускания такова, что через удивительно короткое время ум освободится от своей ярости и смиренно склонится перед вами, в то время как вы будете нежно поглаживать его мягкой доброосознанностью: «Вот так, ум, вот так, вот так...».

Пробуждение энергии

ОДНИМ ИЗ ФАКТОРОВ, необходимых для доброосознанности, является энергия. Она нужна вам на каждом из этапов, и пробуждается эта энергия тогда, когда вы вкладываете все свои силы в то, что вы делаете. Не пытайтесь сохранить что-то для следующего момента. Одна из ошибок, которую совершают люди, — особенно это касается энергии ума, — состоит в том, что они думают: «Если я полностью выложусь в этот момент, то у меня совсем не останется энергии на следующий». Но с умом это работает

совсем не так. Чем больше энергии вы вложите в этот момент, тем больше у вас останется для следующего.

Запас энергии ума безграничен.

Как распознать змею и избежать встречи с ней

Мы должны использовать наше понимание этих неблагих состояний ума, чтобы информировать нашу доброосознанность.

КОГДА МЫ ДОБРООСОЗНАННЫ, мы начинаем видеть, как нарастают эти умственные и физические состояния, и благодаря нашему пониманию можем совершить действия для их устранения, пока они ещё не слишком глубоко укоренились.

В первые годы моего пребывания в Таиланде в монастыре Ват Па Понг, где я жил, было очень много змей. А у нас зачастую даже не было

сандалий, потому что они очень быстро разваливались, хоть мы и старались изо всех сил их чинить, связывая кусками бечёвки или полосками ткани, нарезанными из старой одежды. Временами у нас не было даже фонариков — мы использовали их до полной разрядки батареек, когда они уже не могли светить даже тусклым светом. В итоге, когда темнело, нам приходилось идти босиком по этим кишащим змеями тропинкам, и только свет звёзд помогал нам не сбиться с пути. Но поскольку я знал, что на этих тропинках могут быть змеи, то сосредоточивал всё своё внимание на том, чтобы высматривать их, и относился к ним как к опасности, которой следует избегать. Из-за этого меня ни разу не укусили.

Чтобы не быть укушенным неблагими состояниями ума, используйте доброосознанность, знающую обо всех опасностях.

Вы знаете, что неблагие состояния ума ведут не к покою, а к ещё большему беспокойству; они представляют собой дурные привычки, которые

разрушают счастье и ведут к страданию. И как и в случае со змеями, когда они доберутся до вас, начнутся большие неприятности. Поэтому используйте свою доброосознанность, чтобы распознавать эти неблагие состояния непосредственно в момент их возникновения, и идите другим путём — то есть используйте стратегию избегания этих состояний. Таким образом вы сможете уменьшить свои проблемы. Ваша мудрость создаёт более спокойную, счастливую и здоровую жизнь, и вам становится гораздо проще находиться в этом мире.

Хотя счастливая и здоровая жизнь уже сама по себе является наградой, существуют и дополнительные, ещё более глубокие преимущества от преодоления неблагих состояний ума.

Поскольку неблагие состояния ума являются страданием, люди часто реагируют на них крайне негативно, что в итоге приводит к гневу, депрессии или чувству вины. Когда вы используете доброосознанность и мудрость, чтобы уменьшить или даже устранить это страдание,

вам не приходится убегать в мир грёз или фантазий и гораздо проще сохранить чистоту ума. Это, в свою очередь, делает вас более радостными, и вам становится легче входить в состояние покоя и укреплять свою мудрость. Вы входите в самоподдерживающийся цикл, который по мере продвижения вперёд становится всё мощнее и мощнее.

И всё это происходит потому, что вы используете свою мудрость.

Придирчивый ум

Читая древние буддийские тексты, вы обнаружите, что люди придирались даже к самому Будде!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ, потому что оно питает наш придирчивый ум. Придирчивость — это такой способ смотреть на вещи, который, однажды возникнув, затем, словно змея, овладевает вами и отравляет ваш ум. Как только придирчивость прочно обосну-ется, вещам, в которых вы будете находить изъя-ны, не будет конца.

Вы можете находиться в идеальном мона-стыре, иметь самого трудолюбивого учителя,

получать лучшую в мире еду и жить в самой удобной хижине — но всё равно ко всему этому придираться. Будучи молодым монахом, я иногда придирался даже к Аджану Чаа, а потом чувствовал себя полным дураком. Совершенно ясно, что раз я мог находить какие-то изъяны в самом мудром и самоотверженном человеке, которого я когда-либо встречал, то проблема была не в Аджане Чаа, а во мне.

Если вы начинаете повсюду искать недостатки, в конечном счёте вы обнаружите их и в самом себе. Очень часто такое можно видеть на ретритах, когда люди придираются к своей практике: «Я всё ещё ничего не достиг; последние несколько дней я просто спал».

Будьте осторожны: придирчивость вскоре приведёт к чувству вины, которое, в свою очередь, будет требовать наказания. И тогда ваша доброосознанность в лучшем случае заглохнет.

Правило ППУ

Правило ППУ: признавайте, прощайте, учитесь.

ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ доброосознанности нам необходимо использовать правило ППУ: признавать, прощать и учиться. Если мы совершаем какую-то ошибку, то, вместо того чтобы корить себя, просто признаём её: «Ну хорошо, я опоздал. Сегодня утром я проспал». После этого мы по-настоящему прощаем себя. В наказании нет никакого смысла: мудрость — настоящая мудрость — знает, что наказание лишь усугубляет проблему, порождая ещё более неискусные состояния ума.

Когда мы прощаем, то можем отпустить ситуацию, и это ведёт к покою. Мудрым можно считать лишь тот поступок, который ведёт к покою, свободе и отпусканию. Когда вы видите, что придирчивость ведёт вас не туда, — учитесь полностью избегать подобного отношения в будущем.

Гораздо продуктивнее просто отпустить прошлое или, что ещё лучше, вспомнить ту его часть, которая была приятной. Вы сможете извлечь гораздо больше уроков из приятных воспоминаний о своих прошлых успехах и моментах счастья, нежели напоминая себе о страданиях. Когда вы вспоминаете о том, что вам удалось в прошлом, это ободряет вас, останавливает поиск недостатков и ясно показывает причины успеха. Поэтому отбросьте воспоминания о тех медитациях, когда вы были ленивыми или обеспокоенными, помните о хороших и учитесь на их примере. Даже если у вас была только одна хорошая медитация и вы следили за дыханием лишь пять минут — вспоминайте об этом! Это воодушевляет, даёт знание и приводит вас к большему покою. Это путь мудрости.

То, чего следует избегать

МЫ ДОЛЖНЫ РАССМАТРИВАТЬ придирчивый ум как проблему, змею, опасность, которой следует избегать. Иногда люди пишут целые книги, наполненные критикой, пытаясь разрушить авторитет, традиции или общественные институты.

В западных странах принято считать, что поиск недостатков — это хорошо, однако это совсем не так. Несколько лет назад один человек посетил монастырь Ват Па Наначат* и, после

* Лесной монастырь Ват Па Наначат был построен специально для западных учеников Аджана Чаа. Преподавание в нём ведётся на английском языке.

того как провёл там три или четыре недели, написал книгу о своих впечатлениях. В ней он буквально в пух и прах разнёс как монастырь, так и самого Аджана Чаа. Вся книга была посвящена исключительно тому, что, по мнению автора, было неправильно, и поэтому она оказалась совершенно предвзятой, несправедливой и необъективной. Люди поступают подобным образом потому, что, как и в случае с гневом, находят в поиске недостатков определённое удовольствие. Но будьте осторожны, так как опасность подобного подхода намного превышает получаемое удовольствие. Когда вы осознаёте это, то понимаете, что придирающийся ко всему ум — это змея, и сможете в будущем начать её избегать.

По моему опыту, практически 90% любой настоящей практики доброосознанности заключается в познании придирающегося ума. Это включает в себя понимание того, откуда это явление возникает, как этого избежать и как развить позитивно мыслящий ум, то есть видеть в стене, которую вы построили, 98 хорошо уложенных кирпичей, а не только те два, которые

легли неудачно. Вместо постоянного поиска виноватых старайтесь понять людей, в том числе себя, и используйте такие вещи, как прощение и любящая доброта.

Практика доброосознанности состоит во взгляде на себя как просто человека на пути; это бедное маленькое существо уже слишком много страдало и больше этого не хочет. Если вы сможете примириться со своим страданием, то увидите, как уменьшается навязчивая придирчивость вашего ума.

Реальность в лучах прожектора

КОГДА ВЫ НАЧНЁТЕ развивать доброосознанность и она будет становиться острее, вы заметите, что поднимаетесь над миром, который был очень серым и тусклым. По мере того как вы будете становиться всё более доброосознанным, у вас будет складываться впечатление, что кто-то включил в комнате свет или что из-за туч выглянуло солнце, осветив всё вокруг. Вы начнёте гораздо лучше видеть то, что вас окружает. Как будто на окружающую вас реальность направили мощный прожектор, в лучах которого вы начинаете различать утончённую

красоту насыщенных цветов, очаровательные формы и глубокие текстуры. Всё это выглядит восхитительным и чудесным.

Развитие в себе мощной доброосознанности напоминает прогулку по прекрасному саду в солнечный день. Она даёт вам заряд энергии и вдохновения. Когда вы обладаете сильной доброосознанностью, ум становится настолько ярким, что если вы сосредоточите его внимание на небольшой части мира, то сможете глубоко проникнуть в его природу. Опыт яркого и сосредоточенного осознавания по-настоящему прекрасен и удивителен. Вы видите гораздо больше истины и красоты, чем когда-либо могли себе представить.

Развитие доброосознанности подобно включению света ума.

Когда вы удерживаете своё внимание на чём-то одном, вместо того чтобы позволять ему блуждать повсюду, доброосознанность наращивает свою энергию. Вы начинаете очень глубоко заглядывать в вещи и видеть много чудесного.

Навстречу добро-осознанности

Этот путь не так уж и сложен

ПОСКОЛЬКУ У ВАС ЕСТЬ УМ, совершенно неизбежно будут возникать и мысли. Идти по пути доброосознанности — не значит обязательно не иметь вообще никаких мыслей. Скорее, речь идёт о том, чтобы иметь мысли об отречении, доброжелательности и мягкости по отношению ко всем существам, включая самого себя. Когда ваше сердце ощущает себя свободным, это происходит потому, что вы практиковали эти три вида «правильных мыслей».

Когда вы практикуете доброосознанность, пожалуйста, помните о том, что является

мудрым. Если что-либо приводит к благополучию, спокойствию, счастью, миру и свободе, это обязательно будет практикой мудрости. Но если возникают какие-то негативные состояния, то вы двигаетесь не туда и не практикуете мудро. Поэтому исследуйте — выясните, почему это направление неверно, и не идите туда снова; смотрите на него как на змею и избегайте его. Если вы прямо сейчас двигаетесь не туда, то просто будьте терпеливы и спокойны: вы не останетесь там надолго. Вместо того чтобы пытаться дисциплинировать свой ум при помощи недоброжелательности, придирок, чувства вины, наказания или страха, используйте нечто гораздо более мощное — прекрасную доброту, мягкость и прощение, которые примирят вас с жизнью, — одним словом, доброосознанность. Чем дольше вы будете жить и практиковать подобным образом, тем больше будет очищаться ваше сердце.

Это и есть путь. И этот путь не так уж и сложен. У вас есть мозги — так используйте их. У вас есть немного осознанности — укрепите её.

У вас есть естественная внутренняя доброта — развивайте её дальше. У вас есть всё необходимое, чтобы идти по пути доброосознанности.

Почему бы не начать прямо сейчас!

Об авторе

Аджан Брахм родился в Лондоне в 1951 году. Заинтересовался буддизмом в возрасте 16 лет после прочтения нескольких книг на эту тему и с тех пор воспринимает себя как буддиста. Его интерес к буддизму и медитации расцвёл в годы учёбы на факультете теоретической физики в Кембриджском университете. В итоге в возрасте 23 лет он был посвящён в монахи и переехал в Таиланд, где на протяжении девяти лет обучался медитации в традиции тайской лесной сангхи под руководством известного мастера медитации достопочтенного Аджана Чаа.

В 1983 году его пригласили помочь основать монастырь лесной традиции неподалёку

от города Перт в Западной Австралии. С момента открытия этого монастыря, который получил название Бодхиньяна, Аджан Брахм стал его настоятелем, являясь одновременно духовным наставником Буддийского общества Западной Австралии. В 2004 году Аджан Брахм был награждён престижной медалью Джона Кёртина, вручаемой за яркий вклад в профессиональной сфере, лидерство и служение обществу. Является крайне популярным лектором; его изобретательные по манере изложения и глубокие по содержанию учения привлекают тысячи людей по всему миру.