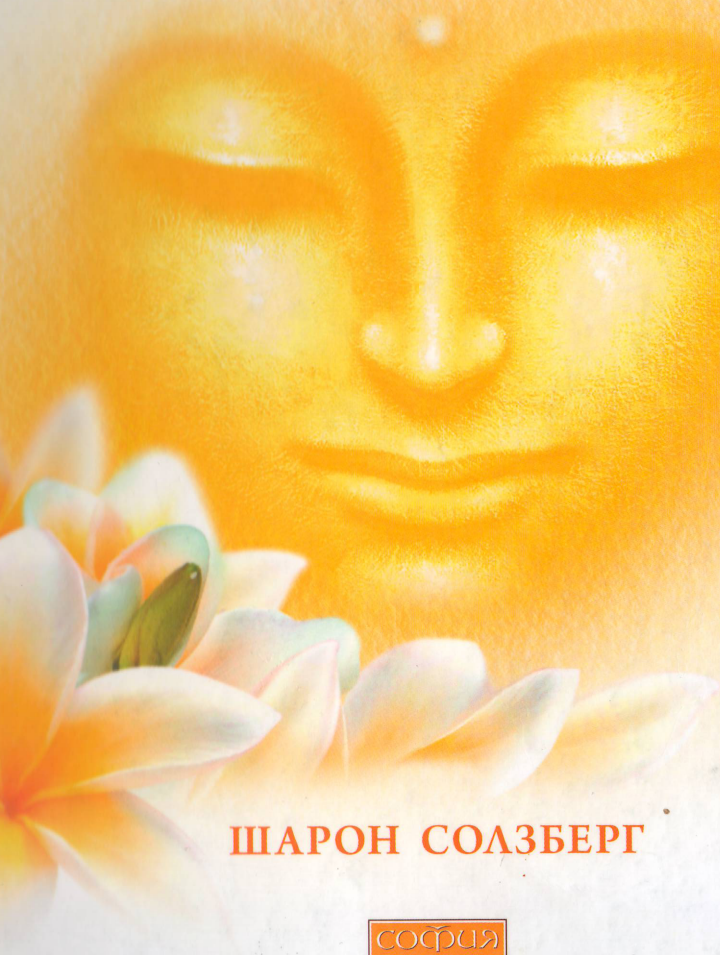


ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

Искусство *быть* счастливым



ШАРОН СОЛЗБЕРГ

софия

Шарон Солзберг

**ЛЮБЯЩАЯ
ДОБРОТА**

Sharon Salzberg

LOVINGKINDNESS

The Revolutionary Art of Happiness

Шарон Солзберг

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

Искусство *быть* счастливым

«СОФУЯ»



2 0 1 6

•

УДК 159.9
ББК 88.4
С60

Перевод с английского М. Маркина

Солзберг Шарон

С60 Любящая доброта: Искусство быть счастливым / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 192 с.

ISBN 978-5-906791-40-5

«Моя религия — доброта», — говорил Далай-Лама. Состояние умиротворенности никогда не покидает человека, оно просто сокрыто и ждет своего часа, и любящая доброта — именно та сила, которая позволяет его раскрыть. Практика любящей доброты, которая лежит в основе учения Будды, — это отношение к миру, которое освобождает место для безмятежности, понимания, ясности ума и чистой радости жизни и приглашает их воцариться в нашей душе.

УДК 159.9
ББК 88.4

LOVINGKINDNESS

The Revolutionary Art of Happiness

Copyright © 1995 by Sharon Salzberg

Публикуется по соглашению с SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC.
(P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA) при содействии Агентства
Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное
или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906791-40-5

© ООО Книжное издательство «София», 2016

Содержание

Предисловие	8
Введение	10
1. Переворот в искусстве достижения счастья	15
2. Наука очарования	26
3. Грани любящей доброты	39
4. Желание и привязанность	51
5. Работа над гневом и отвращением	64
6. Раскрытие любящего сердца	85
7. Развитие сострадательного сердца	102
8. Освобождение разума посредством сорадования	118
9. Дар невозмутимости	135
10. Сила щедрости	152
11. Жизнь в любви	168
Благодарности	190

Вот как следует делать тому, кто искусен во благе
И ведает путь к Покою:
Пусть будет прямым и умелым,
Открытым и мягкоречивым,
Скромным и нетщеславным,
Непритязательным, всем довольным,
Обязанностями неотягченным и экономным в делах,
Миролюбивым, спокойным, мудрым и изоциренным
И по своей природе нетребовательным и негордым.
Пусть не делает даже наимельчайшего дела,
Из-за которого позже мудрый его укорит.
Пусть его чаяньем будет следующее пожеланье:
Пусть бы смогли все живые пребывать в довольстве,
покое,
Быть в безопасности!
Пусть бы смогли так жить все существа!
Сильны они или слабы — никто пусть не будет
упущен,
Великие или могучие, средние, малые, низкие,
Зримые и незримые, те, кто вблизи иль вдали,
Рожденные и те, кто ожидает рожденья,
Пускай пребывают в покое всяческие существа!
Пусть не обманывает друг друга никто —
и не презирает,
В каком бы из состояний ни было существо.
Пусть никто из-за гнева или же по злой воле
Другому вредить не захочет.
И так же, как делает мать,
Когда ценой своей жизни она бережет жизнь ребенка,
Единственного дитяти,
Пусть действует так человек,
С сердечностью безграничной пусть всех существ
опекает,
Любовь свою излучает на весь бесконечный мир:
Пусть ввысь ее распространяет — до неба
и вниз — в глубины,
Вовне — без границ и пределов.
Пусть станет свободен от зла,

А также от злобных желаний.
Пусть, ходит он или стоит,
Сидит иль лежит, — пусть не дремлет и вялости
не поддается,
Поддерживает памятование
(о том, о чем сказано здесь).
И это, как говорится, есть высшее пребывание.
Вот так, не цепляясь за взгляды,
фиксированные (в словах),
Такой человек, чистый сердцем,
имеющий ясное виденье,
Свободный от чувственных вожделений,
Уже не рождается в миру.

Слово Будды о милосердии
(Метта-сутта)*

* Перевод М. Кожевниковой // «Буддизм России» № 31, с. 3.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многим читателям Шарон Зальцберг известно, что над главным входом в здание Общества Медитации Прозрения в городе Бар (штат Массачусетс), где она преподает, красуется крупная надпись «*Метта*», что в перевод с пали означает «Любящая доброта».

Некоторые люди задумываются, почему именно это слово помещено на столь почетное место, а не, скажем, осознанность, спокойствие, мудрость или сострадание. Эти качества мы также стремимся развить в себе — и во время длительных ретритов в таких учреждениях, как ОМП, и в ходе нашей повседневной жизни в любом месте и в любое время. Но лично для меня все они в конечном итоге сводятся к любящей доброте — этому удивительному свойству человеческой души и нашей способности проявлять его по отношению к себе и другим.

«Моя религия — доброта», — говорил Далай-Лама. Если мы примем это утверждение как руководство к действию и станем следовать ему и в мыслях, и в поступках, то мир наступит и внутри, и вокруг нас, ибо это состояние умиротворенности никогда не покидает человека, оно просто сокрыто и ждет своего часа. Любящая доброта — именно та сила, которая позволяет его раскрыть; это те объятия, что воссоединяют человеческое «я» с другими людьми и событиями окружающей действительности; это утверждение и почитание некой сокровенной внутренней добродетели в себе и в других. По сути, практика любящей доброты являет собой основу практики осознанности, требующей такого же неосуждающего, нестяжательского, всепринимającego отношения к текущему моменту, — отношения, которое освобождает место для безмятежности, понимания, ясного ума и чистой радости жизни и приглашает их воцариться в нашей душе.

В данной книге Шарон объясняет, как систематически развивать в себе любящую доброту в условиях нашей

повседневной жизни. Суета и страдание, столь часто сопровождающие человеческое бытие, и присущее нашему разуму непонимание того, кто мы и как нам относиться к тяготам и мукам своего существования, превращают любящую доброту в дисциплину, требующую больших усилий — ничуть не меньших, чем непрерывное наблюдение за дыханием или отслеживание потока мыслей. Однако эта практика чрезвычайно результативна и представляет собой не что иное, как путь к раскрытию ума и сердца.

Читателю предстоит отыскать неисчерпаемый источник подлинного счастья, внутреннего благополучия и исцеления — для себя и всех удивительных существ (людей и не только), с кем мы делим нашу хрупкую живую планету. Пусть эта книга станет вашим помощником на пути к новым духовным высотам.

*Джон Кабат-Зинн,
июль 1994*

ВВЕДЕНИЕ

Всю свою жизнь мы стремимся к пониманию себя и близости с другими людьми. Но гораздо чаще мы внутренне сжимаемся — нас терзают сомнения, страхи и неуверенность в себе. Мы ищем любовь, но, увы, нередко испытываем чувство одиночества. Все эти мучения проистекают из иллюзии нашей оторванности от мира, который нас окружает. Но как выйти из этой ситуации?

Духовная практика помогает нам устранить глубоко укоренившуюся веру в нашу обособленность. Раскрывая в себе лучистое и радостное сердце, мы отбрасываем ранящие нас представления о собственном одиночестве и осознаем глубокую сопричастность как своему собственному «я», так и всем другим существам. И тогда мы обретаем источник неисчерпаемого счастья, который кроется за пределами представлений и условностей. Освободившись от иллюзии разобщенности, мы начинаем жить естественно и свободно, без предубеждений о границах наших возможностей.

Духовный путь к такой свободе Будда характеризовал как «освобождение сердца, которое есть любовь». Он учил систематической комплексной практике, выводящей сердце из внутренней изоляции к подлинной сопричастности. Эта практика существует и поныне как живая традиция техник медитации, направленных на развитие любви, сострадания, сорадования и невозмутимости. Эти качества пребывают в числе самых возвышенных и могущественных состояний сознания, какие только способен испытать человек. На пали — языке, на котором говорил Будда, — они носят общее название *брахмавихары* («брахма» означает «небесный», «вихара» — «дом, обитель»). Практикуя эти техники, человек созидает любящую доброту (на пали — *метта*), сострадание (*каруна*), сорадование (*мудита*) и невозмутимость (*упеккха*), и это подобно возведению дома для своей души.

О практике брахмавихар я впервые узнала в 1971 году, в год моего знакомства с буддизмом. В числе многих людей Запада, ищущих духовный путь, я отправилась на Восток. Несмотря на свою молодость, к тому времени я уже успела столкнуться со страданиями и отчаянно стремилась к постижению «смысла жизни», что и побудило меня совершить эту поездку.

В Индии нас поджидали новые испытания — суровый климат и тропические болезни. Спустя много лет, уже после того, как несколько участников того путешествия основали Общество Медитации Прозрения, состоялся любопытный разговор между моей подругой, с которой я провела в Индии несколько лет, и врачом одной из городских клиник. Она рассказала о невыносимом зное, что стоит в летнее время в Нью-Дели, когда температура воздуха поднимается выше 40°C. Однажды летом ей нужно было продлить визу и пришлось ходить по жаре из одного учреждения в другое. В то время, объясняя женщине врачу, ее организм был ослаблен из-за гепатита, дизентерии и заражения гельминтами. До сих пор помню, с каким ужасом посмотрел на нее доктор. «И вы намеревались продлить визу, имея все эти заболевания? Или вы хотели подхватить еще и проказу?» — воскликнул он.

В свете всего сказанного наша поездка в Индию оказалась самой настоящей эпопеей, полной болезней, неудобств и героической (или безрассудной) решимости продолжать путь, преодолевая трудности. Несмотря на все телесные страдания, пережитые моей подругой, я не сомневаюсь — то, что происходило в ее душе, было подлинным волшебством. Время, проведенное в Индии, всецело за гранью привычных условностей западного общества, позволило нам взглянуть на самих себя совершенно новыми глазами. Благодаря практике медитации многие из нас раскрыли в себе любящую доброту и испытали радость восстановления единства со всеми живыми существами. Это переживание я не променяла

бы ни на что — ни на деньги, ни на власть, ни на почести и награды.

В тот год, сидя под деревом бодхи в Бодхгайе, месте, где Будда достиг просветления, я заявила о своем стремлении обрести дар любви, о котором он говорил. Брахмавихары — любовь, сострадание, сорадование и невозмутимость — и есть этот дар, а возможность практиковать их — наследие Будды. Следуя этим путем, мы учимся развивать в себе «искусные» состояния ума и освобождаться от «неискусных».

Целостность, которую мы вырабатываем в ходе духовной практики, проистекает из способности различать в нашем уме «искусные» привычки и влияния, ведущие к любви и осознанности, и «неискусные», укрепляющие ложное ощущение разобщенности. Будда учил:

Отбросьте *неискусное*. Вы можете это сделать. Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому. Если бы отбрасывание *неискусного* причинило вам вред и страдание, я бы не призывал вас к этому. Но потому, что это приносит пользу и счастье, я говорю вам: отриньте *неискусное*.

Развивайте в себе доброе. Вы можете это сделать. Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому. Если бы развитие доброго причинило вам вред и страдание, я бы не призывал вас к этому. Но потому, что развитие доброго приносит пользу и счастье, я говорю вам: развивайте доброе.

Отбрасывая *неискусные* состояния, причиняющие нам страдания, мы руководствуемся не страхом перед ними, не презрением к этим состояниям и не презрением к себе, когда они возникают у нас в уме. И мы не достигнем цели, пытаясь гневно оттолкнуть привычку к разобщенности. От *неискусных* состояний мы освободимся, когда научимся искренне любить себя и всех живых существ, — именно свет любви позволяет нам увидеть, какое бремя мы несем, и легко снять его с плеч.

И тогда мы перестанем слепо повиноваться таким состояниям ума, как гнев, страх и алчность, которые причиняют вред и нам, и другим людям. А ведь нам по-настоящему тяжело тащить на себе груз привычных *неискусных* реакций. Но когда мудрость позволит нам увидеть их бесполезность, мы сможем просто отказаться от них.

Развивать доброе — значит восстанавливать в себе сияющую силу любви, которая потенциально присутствует в каждом из нас. Чтобы жить пробужденной жизнью, необходимо в корне пересмотреть наши ограниченные представления о своем потенциале. Когда человек говорит, что развивает доброе, это значит, что он начинает видеть полный спектр своих возможностей и при помощи духовной практики непрестанно поддерживает это внутреннее зрение.

Прозреть можно в любой момент, и не важно, как долго мы были погружены в чувство разобщенности. Если войти в темную комнату и включить свет, то не имеет значения, сколько времени в ней царил мрак — день, неделю или тысячу лет, — вы щелкаете выключателем, и она озаряется. Как только мы восстановим свою способность к любви и счастью — к доброму, свет загорится. Практика брахмавихар позволяет включить свет и поддерживать его. Это процесс глубокого духовного преображения.

Преображение наступает, когда человек действительно идет этим путем: применяет теорию на практике, претворяет идеи и принципы в жизнь. Мы пытаемся отбросить *неискусное* и развивать доброе с внутренним убеждением, что преуспеем. «Если бы это было невозможно, я бы не призывал вас к этому». Не забывая это высказывание Будды, мы следуем путем духовной практики с уверенностью, что каждый из нас сможет реализовать свою исключительную способность к любви и истине.

В начале пути мы учимся ценить свое единство с окружающими через великодушные, непричинение вре-

да, справедливость в словах и поступках. Затем, заложив основу этих качеств, мы перейдем к очищению ума посредством медитативных техник концентрации. Следующий шаг — обретение мудрости путем распознавания истины. Здесь мы придем к глубокому пониманию страданий, вызванных разобщенностью, и счастья от осознания своей сопричастности всему живому. Высшую точку этого процесса Будда называл «верным освобождением сердца». Постичь истинную природу сердца и счастья — значит пройти духовный путь до самого конца. Практика брахмавихар представляет собой одновременно и средство постижения, и естественное его проявление.

Интенсивно практиковать четыре брахмавихары я начала в Мьянме в 1985 году. Под руководством Саядо У Пандиты, мастера медитации традиции Тхеравада, я днями напролет воспитывала и развивала в себе любовь, сострадание, сорадование и невозмутимость. Это были необыкновенные дни! За время ретрита я до такой степени очистила и укрепила брахмавихары, что после окончания этого периода они не разрушились, но стали для меня самым настоящим домом. Конечно, бывает, что я утрачиваю эти качества, но мой инстинкт возвращения домой приводит меня к ним снова и снова.

В данной книге вниманию читателя предлагаются техники, с которыми я впервые познакомилась в Индии, затем систематически обучалась им в Бирме. Все мои учителя с самого первого дня, когда я начала практиковать буддизм, каждый по-своему продемонстрировали мне благословляющую мощь любящей доброты и дали почувствовать, какие великие силы в ней таятся. Эта книга — дань глубочайшего уважения каждому из них. Представленные здесь техники медитации я излагаю с чувством огромной благодарности за возможность овладеть этой практикой и с надеждой, что и другие люди смогут извлечь из нее не меньшую пользу.

1. ПЕРЕВОРОТ В ИСКУССТВЕ ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ

Только соединить!

Э. М. Форстер

Можно побывать во многих странах и заниматься самыми разными вещами, однако мы не достигнем истинного счастья, просто накапливая новые впечатления.

Счастье обретается путем освобождения от всего лишнего, когда к человеку приходит осознание того, что он уже Дома. За счастьем не надо далеко ходить, но чтобы найти его, нужно в корне изменить представление об области поиска.

Мне запомнился один эпизод из нашего первого ретрита. Тогда еще не был создан наш центр (Общество Медитации Прозрения), и для проведения практики нам предоставили территорию одного монастыря, в котором была красивая часовня. Чтобы переоборудовать ее в зал для медитации, мы вынесли все скамьи и сложили их в просторной подсобной комнате. Спальных мест не хватало, и один из участников вызвался спать на полу в свободном углу этой комнаты.

Но наутро у него начались боли в спине, так что он не мог медитировать вместе с нами, сидя на полу. Раздосадованный непрекращающейся болью, он весь вечер искал подходящий стул, на котором завтра можно было бы сидеть во время медитации. Поиск не увенчался успехом, и тогда этот человек решил, что единственный выход — смастерить стул своими руками. Этой же ночью он отправился в монастырскую мастерскую за инструментами и материалами. А затем вернулся в подсобку, уселся на одну из церковных скамей, продумал чертеж и принялся за работу.

По мере работы он ощутил, как его начала наполнять радость. Поначалу он решил, что источник радости — сам процесс создания стула, который избавит его нако-

нец от страданий. Но внезапно его осенило: на самом деле счастлив он оттого, что просто удобно сидит на одной из скамей. Он посмотрел вокруг: порядка сотни таких небольших скамей с удобными спинками были сложены в его комнате. То, что искал этот человек, все это время было у него под рукой. Ему незачем было идти столь извилистым путем — достаточно было просто сесть на скамью.

Так же и мы порой отправляемся на долгие трудные поиски — физически, мысленно или эмоционально, — в то время как искомые любовь и счастье рядом с нами. Наша жизнь протекает в поисках того, что, как нам кажется, сделало бы нас счастливыми. Но чтобы обрести высшее счастье, достаточно всего лишь изменить представление о том, где его искать. Как писал великий японский поэт и мастер дзэн Хакуин, «Не зная, что истина близко, люди ищут ее далеко. Как жаль! Они подобны тому, кто, стоя в воде, умоляет, чтобы ему дали напиться»*.

Источником «обычного счастья» является наслаждение — чувство удовлетворения, возникающее, когда мы получаем то, чего хотим. Такое счастье подобно временному успокоению капризного, избалованного ребенка. Мы стремимся найти утешение в мимолетных развлечениях и расстраиваемся, когда они подходят к концу. Я знаю одного четырехлетнего мальчика. Когда он в дурном настроении или не получает желаемого, приходя дома, где он живет, оглашается криком: «Меня больше никто не любит!» Мы, взрослые, нередко испытываем то же самое чувство: когда наши желания не исполняются — или исполняются лишь на какое-то время, — нам кажется, что вся любовь в этом мире покинула нас. Счастье определяется тем, получаем мы то, что хотим, или нет. Наши представления и суждения, словно у четырехлетнего ребенка, не дают нам увидеть жизнь такой, какая она есть.

* Песня Хакуина о медитации // Судзуки Д. Т. Основы дзэн-буддизма. Бишкек, 1993.

Но жизнь такая, как она есть. И для многих людей она представляет собой непрерывное чередование радостей и горестей. Однажды мы с друзьями пошли в поход по Северной Калифорнии. Мы заранее договорились, что три дня будем идти по определенному маршруту, а в следующие три дня вернемся тем же путем. На третий день этого трудного путешествия нам пришлось спускаться по крутому склону. После нескольких часов спуска один из моих друзей, внезапно осознав, что завтра предстоит подниматься обратно, повернулся ко мне и мрачно сказал: «В этой дуалистической вселенной чем ниже спуск, тем выше подъем».

Непрерывная смена условий жизни есть неизбежный процесс, но, даже понимая это, мы все равно прикладываем усилия, чтобы продлить удовольствие, и не меньшие усилия, чтобы избежать страдания. Как много образов нашего мира говорят нам о том, что страдание — это зло: реклама, общественные нравы и культурные стереотипы создают впечатление, что печаль или огорчение — нечто, заслуживающее порицания, постыдное, унижительное. В основе этой установки лежит представление о том, что человек так или иначе способен управлять своими несчастьями и утратами. Переживая физические или душевные муки, мы часто испытываем чувство обособленности, отгороженности от других людей и самой жизни. Стыд заставляет нас замыкаться в своем страдании как раз тогда, когда мы больше всего нуждаемся в контакте с окружающими.

В проходящем счастье скрыто не только одиночество, но и страх. Когда у нас все хорошо, когда мы испытываем наслаждение и получаем то, что хотим, мы ощущаем необходимость защищать свое счастье, ибо оно представляется нам весьма хрупким и неустойчивым. И тогда мы закрываем глаза на самую возможность страдания, стремимся отгородиться как от собственных мук, так и от несчастий других людей из опасения за свое благополучие. Таким образом, стремясь продлить наслаждение, мы не желаем проявить сочувствие к тем, кто лишен крова. Мы

считаем, что страдания окружающих не имеют отношения к нашей жизни. Мы избегаем встречи с горестями мира, ибо боимся, что они подорвут или вовсе разрушат наше счастье. Так, уходя в глухую оборону, мы в конце концов погружаемся в настолько глубокое одиночество, что утрачиваем способность к переживанию подлинной радости. Не правда ли, удивительная ситуация — мы одиноки в своей горе и вместе с тем уязвимы и ограничены в своей радости.

Но чтобы вывести человека из состояния обособленности, зачастую достаточно лишь одного сильного переживания. Примерно двести пятьдесят лет спустя со времен Будды в Индии правил царь Ашока. Ранний период царствования этого могущественного правителя был отмечен беспощадной жестокостью и ненасытным стремлением к расширению своих владений. Вместе с тем он был глубоко несчастным человеком. Однажды после особенно кровопролитного сражения, проведенного с целью завоевания новых земель, он вышел на поле боя и зрелище, представшее перед ним, было поистине ужасающим. Повсюду вокруг землю устилали трупы людей и животных, на жарком солнце они уже начинали разлагаться; стервятники стаями слетались на поживу. При виде дела рук своих даже Ашока остолбенел.

Как раз в эту минуту через поле шел буддийский монах. Он хранил молчание, но все его существо лучилось радостью и умиротворением. Ашока посмотрел на монаха и задумался: «Почему я, владея целым миром, чувствую себя таким несчастным, а этот монах, не имея ничего, кроме ветхого одеяния и котомки, выглядит таким спокойным и счастливым в столь страшном месте?»

В тот момент Ашока принял судьбоносное решение. Он нагнал монаха и спросил: «Ты счастлив? Если да, то в чем твое счастье?» В ответ монах, у которого не было ничего, предложил царю, у которого было все, познакомиться с учением Будды. В результате этой случайной встречи и последовавших за этим бесед с просветленным монахом Ашока пережил глубокую духовную трансфор-

мацию. Он полностью посвятил себя практике и постижению философии буддизма. Он в корне изменил саму суть своего царствования. Он прекратил захватнические войны. Он больше не позволял народу голодать. Из тирана он превратился в одного из самых почитаемых правителей в истории, милостивого и справедливого царя, чья слава не меркнет уже более двух тысячелетий.

Сын и дочь Ашоки принесли буддийское учение на Шри-Ланку. Укоренившись в Индии и на Шри-Ланке, буддизм получил распространение в Бирме и Таиланде, а затем и по всему миру. Возможностью приобщиться к этому учению спустя столько веков и после стольких культурных изменений мы обязаны непосредственно преображению, произошедшему в душе Ашоки. Мир и по сей день озаряет сияние, которое исходило от буддийского монаха, имени которого мы даже не знаем. Так просветленность одного человека изменила ход истории и открыла нам буддийский путь к счастью.

Психологические основы учения Будды заключаются в том, что, пытаясь управлять тем, чем в принципе управлять нельзя, человек не обретет ни уверенности, ни безопасности, ни радости.

Ступая в поисках счастья на ложный путь, мы в итоге не найдем ничего, кроме страданий. Когда мы отчаянно стремимся утолить жажду и не замечаем, что вода повсюду, мы словно изгоняем себя из собственной жизни.

С ростом осознанности мы начинаем понимать, что поиски стабильности и надежности в этом изменчивом мире, скорее всего, никогда не увенчаются успехом. В жизни нет ничего постоянного. И единственный путь, ведущий к подлинному счастью, — это принятие нашего существования как целого и во всех его проявлениях. Целостность жизни отражена в даосском символе инь-ян — круге, одна половина которого темная, а другая — светлая. В темной области расположено пятно света, а в светлой — пятно тьмы. Даже в самом глубоком мраке неявно присутствует свет. Даже в средоточии ослепительного сияния проглядывает заключенная в нем тьма.

Если наши дела идут плохо и мы страдаем, это еще не значит, что свет покинул нас, что боль одержала победу. Если у нас все хорошо и мы счастливы, мы не пытаемся отрицать самую возможность страдания. Это целостное единство проистекает из искреннего принятия в равной мере тьмы и света, а следовательно, из способности пребывать одновременно и в том, и в другом.

Английский писатель Эдвард Морган Форстер вынес в эпиграф одного из своих романов слова: «Только соединить!». Эта короткая фраза как нельзя лучше описывает перемену взглядов на мир, которую мы должны произвести, если хотим найти «надежное» счастье. Нам необходимо оставить попытки управлять неуправляемым круговоротом наслаждения и страдания и учиться открыто и с любовью приходить в единство со всем, что бы ни происходило в нашей жизни.

Разница между счастьем и несчастьем определяется тем, как мы распоряжаемся своим вниманием. Ищем ли мы, стоя в воде, что-то еще, чтобы утолить жажду? Трансформация происходит, когда человек смотрит в глубину своей души, обращается к состоянию, которое существовало до появления страха и обособленности, — естественному состоянию неразрывной целостности. Мы восстанавливаем связь со своим «я», со своими истинными переживаниями и таким образом понимаем, что быть живым — значит быть целостным.

Посудите сами: облака могут быть светлыми и пушистыми или темными и грозными, но, какими бы они ни были, они не причиняют небу никакого вреда. Ветер, ни легкий, ни свирепый, не сдвинет с места гору. Волны, ни высокие, ни низкие, не грозят гибелью океану. То же касается и человеческого бытия: что бы с нами ни происходило, определенные аспекты нашего «я» не подвержены никакому разрушению. Это врожденное счастье осознания.

В буддийской психологии есть такое понятие — *татхата*, это слово примерно переводится как «таковость», или принятие истины мира такой, какая она есть. Оно

обозначает состояние, в котором человеческое бытие обретает полноту, а осознанность становится единой и не фрагментированной. В состоянии *таковости* отдельные составляющие нашего «я» уже не ищут для себя иной или лучшей доли. Мы уже не соотносим свой опыт с желанием или отторжением, но принимаем все, что приходит в нашу жизнь, и отпускаем все, что из нее уходит. Мы живем настоящим и больше не обманываемся предсказаниями грядущего счастья, столь распространенными в современном мире. Переживая свободу *таковости*, человек познает, кто он есть на самом деле.

Как-то раз один мой друг поехал в Сикким*, рассчитывая увидеть воочию Его Святейшество Кармапу XVI, великого тибетского ламу. Путь, лежащий через горные перевалы и бурные реки, оказался не из легких, но усилия моего друга были вознаграждены: он удостоился аудиенции ламы. И каково было удивление путешественника, когда Кармапа, видный духовный лидер, известный всему миру, принял его так, словно его визит был самым важным событием в жизни Его Святейшества. Это выражалось отнюдь не в пышных церемониях, но в обращении настолько простом и внимательном, что у моего друга не осталось сомнений: здесь его любят всей душой.

«А как часто я оставляла собеседника без должного участия», — такова была моя мысль, когда он рассказал мне эту историю. Нередко во время разговора я мысленно отсутствовала: думала о делах, о людях, с кем собиралась поговорить в ближайшее время, — о чем угодно, только не о человеке, с кем общалась в данный момент. Каким же несправедливым было такое обращение! Простое внимание к своему ближнему — это и есть подлинное деяние любви, и не нужно никаких театральных жестов.

Само общение с таким человеком, как Кармапа, который проявляет к нам искреннее участие, служит для нас импульсом к постижению нашей истинной природы.

* Сикким — штат Индии, расположенный в Гималаях.

Такие люди внутренне самодостаточны, они ничего не хотят от нас и не оставляют нам возможности проецировать на них свои представления. Разве в подобных отношениях есть место для проекции или манипуляции? Все, что мы можем, — просто смотреть в зеркало их глаз и узнавать себя.

Время от времени мне встречаются поистине необыкновенные, исполненные любви учителя. При виде такого человека я понимаю: это и есть мое подлинное «Я»! Я проникаюсь осознанием того, что и во мне живет эта великая, неугасимая сила любви; она лишь скрыта моими многочисленными идеями о самой себе, страхами и желаниями. В присутствии таких людей все эти представления развеиваются, я словно пробуждаюсь и могу сказать себе: «Да, это и есть мое подлинное «Я» и подлинное «Я» всех живых существ». Встречи с подобными людьми опровергают мои представления о собственной ограниченности, и я временно освобождаюсь из тюрьмы, которую сама для себя построила.

Полнота и единство являют собой самую глубинную основу человеческой природы. Это справедливо для каждого из нас. Не важно, прекрасна наша жизнь или ужасна, сколько душевных травм мы получили в прошлом, что пережили и какие страдания испытываем сейчас, наша целостность всегда пребывает с нами, и мы способны разглядеть ее в себе. Познавая свою целостность, мы развеем чары стереотипного мышления. Отбросить свои пристрастия и просто быть счастливым — все равно что вырваться из заточения. Мы словно томились в маленькой тесной камерке на вершине горы, но в один миг стены рушатся, и у нас захватывает дух от открывшейся перспективы.

Это и есть то освобождение, к которому мы стремимся и которого ищем — в личных отношениях, в работе, в обществе. Поскольку его обретение не зависит от других людей или каких-либо внешних обстоятельств, оно несет в себе блаженное чувство уверенности, защищенности и непоколебимости. Возвращаясь в состояние целостно-

сти, человеческий разум становится ясным, лучезарным и открытым, ему больше нечего утаивать и нечего желать, он больше не раздроблен, не разделен на составляющие.

Великую полноту бытия, воспринимаемую нами как счастье, также можно назвать любовью. Быть неразделенным и нераздробленным, жить всецело настоящим моментом — это значит любить. Быть внимательным — значит любить.

Великий индийский учитель Нисаргадатта Махарадж однажды сказал: «Мудрость говорит мне, что я ничто. Любовь говорит мне, что я — все. Между этими двумя и протекает моя жизнь». «Я ничто» не означает, что наш внутренний мир — безжизненная пустыня. Смысл этой фразы как раз в том, что, обладая осознанностью, мы раскрываемся навстречу чистому, беспредельному пространству без центра и без края — без всякого деления. Если мы ничто, то для нас нет никаких препятствий для безграничного выражения любви. С этой точки зрения, если человек — ничто, то он неизбежно является всем. Слова «я — всё» выражают не возвеличивание себя, но решительное признание нашей тесной взаимосвязи со всем сущим: мы составляем единое целое. И чистое, открытое пространство «ничто», и взаимосвязанность «всего» пробуждают нас к осознанию своей истинной природы.

Это правда, что во время медитации мы устанавливаем связь с окружающим миром, переживаем чувство сопричастности за гранью страдания. Связь существует всегда, нужно только научиться находить к ней доступ. Когда мы познаем эту истину через непосредственный опыт, в нашем восприятии себя, мира и самой жизни происходят глубокие перемены. Единство также можно назвать здоровьем. Наше высшее здоровье, что простирается даже за пределы жизни и смерти, заключается в нашей изначальной полноте, единстве и сопричастности всему мирозданию.

Однако чаще всего мы чувствуем себя не целыми, но раздробленными и разъединенными, а следовательно, в

той или иной степени нездоровыми. В течение дня нам приходится играть самые разные роли: супруга, работника, друга, сына или дочери. В одиночестве мы одни, среди людей — другие. Со знакомыми мы ведем себя так, с незнакомыми — иначе. Мы испытываем ощущение внутренней разобщенности, отчужденности от самих себя, и в результате наши жесты дружбы по отношению к окружающим зачастую рождены одиночеством и страхом. Мы ищем доверия и близости, но находим только видимость человеческих отношений.

А теперь сравним наши переживания с тем, что пишет японский поэт Кобаяси Исса:

*Чужих меж нами нет!
Мы все друг другу братья
Под вишнями в цвету*.*

Когда к нам возвращается целостность, когда наше сердце наполнено любовью, никто для нас не чужой — ни окружающие, ни мы сами. В пространстве истинного счастья разобщенности негде пустить корень.

Здоровье, свобода и любовь — высшие устремления человечества — олицетворены в таких просветленных существах, как Будда. Как в одиночестве, так и среди других людей, как во время преподавания и служения, так и ведя уединенную жизнь, он без усилий осознавал целостность. Его счастье не зависело от конкретной ситуации, и оно не было подвержено изменениям. Тайский мастер Аджан Ча дал описание такого рода счастью — счастьем, достижимому через практику медитации:

В любом окружении ваш разум будет безмятежен, подобно чистому лесному озеру. Все виды удивительных, редких животных станут приходить к пруду напиться, и вы ясно увидите природу всего сущего. Вы узрите много странных и чудесных вещей, они будут

* Перевод В. Н. Марковой.

приходить и уходить. Но вы останетесь безмятежными. Это — счастье Будды.

Безграничное счастье Будды обретается в незамутненном взгляде на мир и сострадании, которые он сохранял при любых обстоятельствах всю свою жизнь. Это и есть татхата, *таковость*.

Такое счастье преобразует наш внутренний мир и кардинально меняет взгляды на мир внешний. В сущности, исчезают сами понятия внутреннего и внешнего.

Источник этого состояния — полная вовлеченность в настоящий момент жизни. Мы открываемся собственным переживаниям, и они раскрывают нас для других. Быть по-настоящему счастливым в нашем мире — значит совершить революционный переворот, ибо подлинное счастье требует революции внутри нас. Именно эта радикальная смена мировоззрения освобождает нас, и мы обретаем глубочайшее знание того, кто мы есть на самом деле, и постигаем свою безграничную способность к любви. Каждый из нас может оставить спешку и быть внимательным, нам под силу быть Кармапой, быть монахом, спокойно ступающим по полю боя. Это наше природное право, и знание этой истины приносит нам освобождение. Счастье отдельно взятого человека может изменить ход истории — и в самом деле его меняет.

2. НАУКА ОЧАРОВАНИЯ

*Бутон — символ всех вещей,
даже тех, что не цветут,
ибо всякая вещь, благословляя сама себя,
расцветает изнутри;
хотя порой необходимо
заново научить вещь ее очарованию,
положить руку на чело цветка
и еще раз рассказать ему,
словами и прикосновением,
как он прекрасен,
пока он снова не расцветет изнутри,
сам себя благословляя...*

Голуэй Киннел

«Заново научить вещь ее очарованию» — в этом самая суть метты. В мягком сиянии любящей доброты каждый человек и каждая вещь словно расцветают изнутри.

Метта (в переводе с пали — «любовь» или «любящая доброта») — первая из брахмавихар, «небесных обителей». Три других — сострадание, сорадование и невозмутимость — произрастают из метты, которая поддерживает и расширяет эти состояния.

В современной культуре под любовью, как правило, подразумевают страсть или сентиментальность. Очень важно понимать различия между этими чувствами и *меттой*.

Страсть проникнута вожделением или чувством собственности и обладания. К страсти примешивается желание, чтобы все шло так, как мы хотим, и чтобы наши ожидания оправдывались. Ожидание взаимности, в большинстве случаев лежащее в основе страсти, ставит условия и в конечном итоге приводит к горькому разочарованию. «Я буду любить тебя, пока ты соблюдаешь следующие пятнадцать пунктов или пока ты любишь меня не меньше, чем я тебя». Не случайно слово «страсть» в большинстве языков этимологически связано со сло-

вом «страдание». Желание и ожидание неизбежно влекут за собой страдание. Дух метты, напротив, не ставит условий: он открыт и свободен. Подобно воде, перетекающей из одного сосуда в другой, метта струится беспрепятственно, принимая форму любой ситуации, но не меняя своей сути. Мы можем разочароваться в друге, не оправдавшем ожиданий, но от этого мы не перестанем дружить с ним. Человек может разочароваться в самом себе, не оправдав собственных ожиданий, но от этого он не перестанет быть другом самому себе.

Сентиментальность — еще одно состояние души, которое мы нередко принимаем за любовь, — на деле является пособником заблуждения. Внешне она представляет собой копию заботы, но ограничивается стремлением к удовольствию. Как при взгляде через объектив фотоаппарата, смазанный вазелином, сентиментальность помещает мир в так называемый «мягкий фокус». Нам не видно шероховатостей, неисправностей и изъянов — как будто все замечательно. Для сентиментальности страдания невыносимы, и она их ретуширует.

Когда мы хотим, чтобы все было так, как мы считаем нужным и не можем принять реального положения вещей, наше поле зрения сужается. Отрицание реальности действует подобно наркотику, и в результате от нас ускользает важная и ценная часть жизни.

Именно страх перед болью «отщепляет» части от нашего «я» и удерживает нас в разобщенном состоянии. Стремясь избежать мучений, мы исключаем для рассмотрения ключевые аспекты себя, и подобная блокировка лишает нас жизненных сил.

Иногда, как индивиды или как члены социума, мы жертвуем истиной, чтобы защитить свою идентичность или не потерять чувство принадлежности к группе. Все, что этому угрожает, пробуждает в нас тревогу и страх, и мы занимаем позицию отрицания, отключаем собственные чувства. Мы словно теряем нить собственной жизни и вместе с тем ощущаем огромную дистанцию между собой и другими людьми. И тогда мы начинаем зависеть от

непостоянных ветров внешнего мира, непрестанно меняющих наше восприятие себя, своих проблем и своих ценностей. Страх боли, которого мы пытаемся избежать, фактически становится нашим постоянным спутником.

Изначально Будда преподавал медитацию метты в качестве лекарства против страха.

По легенде, однажды он послал группу монахов медитировать в лес, населенный древесными духами. Возмущенные присутствием практикующих, духи попытались прогнать их, являясь им в чудовищных обликах, испуская отвратительные запахи и издавая страшные крики. Монахи бросились наутек и, прибежав к Будде, умоляли его избрать для их практики какой-нибудь другой лес. Тот на это ответил: «Я посылаю вас в тот же лес, но дам вам единственную защиту, которая вам понадобится». Так состоялся первый урок медитации метты.

Эта история, как все подобные ей, имеет счастливый конец: монахи вернулись на прежнее место и принялись практиковать метту, и древесные духи, проникшись красотой энергии любви, что наполнила лес, решили заботиться о них и помогать им во всем.

Суть этой легенды состоит в том, что ум, наполненный любовью, не подвержен страху, и даже если страх все-таки возникнет, он не сможет овладеть таким умом.

Практикуя метту, мы раскрываемся для наших подлинных переживаний и тем самым меняем свое отношение к жизни. Метта — это чувство любви, свободное от желаний. Она не стремится представить вещи в искаженном свете и побеждает иллюзию нашей оторванности от единого целого. Таким образом, благодаря практике метты преодолеваются чувства, которые сопутствуют разобщенности, — страх, отчужденность, одиночество и отчаяние. Приходит осознание взаимосвязанности, появляется чувство единения с миром, уверенности и защищенности.

В буддизме и ум, и сердце обозначают одним словом — *читта*. Это понятие относится не только к нашим мыслям и эмоциям, но и ко всей сфере сознания.

Открывая в себе читту, мы встречаемся со своим подлинным «Я». Благодаря этой силе любви, воображаемые преграды между нами и другими людьми рассыпаются от одного прикосновения.

Стремление к счастью объединяет всех людей. По сути своей оно является стремлением к преодолению чувства разобщенности. Мы хотим ощущать идентичность с чем-то большим, нежели наше маленькое «я».

Даже за проявлениями жестокости и несправедливости в этом мире кроется все то же стремление к счастью. Оно присутствует всегда, за каким бы уродливым обликом ни скрывалось. Мы можем увидеть это в других людях. А это значит, что мы можем приблизиться к ним и раскрыться. Мы можем пробиться сквозь стену представлений и взглядов, отделяющую нас друг от друга. В этом и заключается истинная сущность любви и источник исцеления для нас самих и нашего мира. Это — фундамент счастья.

Метта есть способность охватить все грани не только нашего «я», но и всего мироздания. Практика метты освобождает человека от необходимости отрицать те или иные аспекты его личности и тем самым способствует осознанию его внутренней целостности. Когда мы испытываем чувство любви, наш ум расширяется и раскрывается, становится способным осознанно вобрать в себя жизнь во всей ее полноте, со всеми ее муками и наслаждениями. Метта показывает, что наша целостность воистину не может быть нарушена никакими жизненными ситуациями. Нам нечего бояться. Мы целостны от рождения: высшее счастье есть неотъемлемое внутреннее свойство нашего ума, и ему не страшны перемены и неопределенность.

Культивируя любовь, мы постигаем одну из самых глубоких истин в учении Будды: ум по природе своей светел и чист и только его омрачение заставляет нас страдать.

Омрачение — так принято переводить с пали слово *килеса*, которое буквально означает «мучение разума».

Каждый из нас по своему опыту знает, что определенные душевные состояния довольно мучительны: гнев, страх, вина, алчность. Когда они стучатся в двери нашей души и когда мы их впускаем, мы утрачиваем связь с безмятежной основой нашего ума — и страдаем.

Если не отождествлять себя с этими чувствами, становится понятно, что они в нашем внутреннем мире всего лишь гости. Они не имеют отношения к нашему истинному «Я». Омрачения, или килесы, возникают, поскольку мы сами создаем для них все условия. Но не стоит судить себя слишком строго — очень трудно разглядеть их подлинную суть и вовремя вспомнить о своей высшей природе.

Постижение метты — путь к постижению естественной сияющей чистоты нашего ума. Подобно уму, метта не разрушается тем, с чем сталкивается. Гнев можно встретить любовью — любовь не разрушается гневом. Любовь может уничтожить и страх, и гнев, и вину, ибо наделена большим могуществом. Ум, исполненный любви, может созерцать радость и умиротворение, а в следующую минуту — скорбь, но эта перемена не приведет к его разрушению. Его можно сравнить с небом, по которому плывут самые разные облака: одни легкие и пушистые, другие — грозные и зловещие. Какими бы они ни были, облака не причиняют небу вреда. Небо свободно.

В книге «Я есть То», сборнике диалогов Нисаргадатты Махараджа, есть беседа учителя с неким человеком, который жаловался на свою мать — что она, мол, не была ни хорошей матерью, ни даже хорошим человеком. Нисаргадатта посоветовал собеседнику полюбить свою мать. Тот ответил: «Она не даст мне такой возможности!» «Главное, что она не сможет вам этого запретить», — возразил учитель.

Любовь не зависит от обстоятельств, и поэтому ничто не в силах остановить ее. Метта, как истинная природа.

* *Нисаргадатта Махарадж. Я есть То.* М.: Ганга, 2011. Перевод Н. Гориной.

ума, не подвержена изменениям. Практикуя медитацию метты, мы вызываем огромные перемены в нашем видении мира. Поначалу мы как будто сидим на берегу океана и смотрим на волны, бегущие по его поверхности. Далее мы словно оказываемся под водой, в спокойной, тихой глубине, и наблюдаем, как волны резвятся уже над нами. И наконец, мы ощущаем, что сами стали водой, а волны — это то, что происходит с нами, но не затрагивает нашу сущность.

На языке пали у корня слова *метта* есть два значения. Одно из этих значений — «нежный». Метту нередко сравнивают с нежным дождем, падающим на землю. Дождь не выбирает: «Я прольюсь здесь, а то место — обойду стороной». Напротив — он щедро орошает всю землю.

Второе значение — «друг». Познать великую силу метты — значит познать настоящую дружбу. Будда говорит о хорошем друге как о человеке, который относится к нам одинаково и когда мы счастливы, и когда на нас обрушиваются невзгоды. Друг не оставит нас в беде и не будет радоваться нашей неудаче. По мнению Будды, настоящий друг — это помощник, это тот, кто защитит нас, когда мы беспомощны, и утешит, когда напуганы.

Однажды один человек посетовал Далай-Ламе на страх, который его охватывает во время медитации, на что тот ответил: «Когда боишься, просто положи голову на колени Будды». Колени Будды — образ защищенности, которую дарует настоящая дружба. Достичь вершин метты — значит стать таким другом самому себе и всему живому.

Практика метты начинается с налаживания дружеских отношений с самим собой. Умение быть другом самому себе — основа практики. Будда учил: «Можно обойти всю вселенную в поисках того, кто заслуживает вашей любви и привязанности больше, чем вы сами, — вы нигде не найдете такого человека». Через практику метты мы открываем в себе способность к подлинному самоуважению. Мы обнаруживаем, что, как писал Уолт

Уитмен, «я больше, чем я думал, я лучше, чем я думал, я и не знал, до чего я хорош»^{*}.

Медитируя на чистом сиянии нашего ума, мы словно заново постигаем собственное очарование. Согласно традиции дзэн, это сияние есть не что иное, как истинный облик человека до его рождения в форме отделенного от мира, ограниченного «я». Наша глубинная способность к любви не может быть уничтожена никакими переживаниями и остается с нами всегда — и когда мы совершаем ошибки, и когда причиняем боль, и когда страдаем сами. Практикуя метту в медитации и в повседневной жизни, мы развиваем эту способность. И когда любовь соединяется с намерением, начинается процесс исцеления нас самих и нашего мира.

В некотором смысле нашим главным помощником в практике любви является стремление к счастью. Уравновешенное пониманием, это стремление начинает действовать подобно инстинкту «возвращения домой», указывая нужное направление. Но временами нам кажется, что мы не заслуживаем счастья и даже стыдимся желания его обрести. Тем не менее это желание — ценнейший дар, ибо открывает путь к преодолению нашего ограниченного бытия.

В Индии во времена Будды в некоторых философских системах существовало убеждение, что, когда тело достаточно измучено и унижено, дух освобождается и воспаряет. В настоящее время немногие склонны терзать свое тело ради освобождения духа. Однако и сегодня мы, по сути, пользуемся своеобразным вариантом данного метода, придерживаясь веры в то, что унижение собственного ума ненавистью и презрением к себе станет для нас путем к освобождению.

Чтобы расцвести в подлинном духовном преображении, нужно смотреть дальше этого умственного самобичевания. Духовность, основанная на нелюбви к себе, внутренне неустойчива, исходящее из нее великодушие

* Перевод К. Чуковского.

становится мученичеством, а порожденная ею нравственность оборачивается жесткими мерами сдерживания и подавления. Если любовь к другим не имеет в своей основе любви к себе, она приводит к нарушению границ «я», взаимозависимости и мучительному и бесплодному поиску близости. Но когда посредством медитации мы устанавливаем связь со своей истинной природой, мы можем помочь в этом и другим.

Очень часто мы служим друг для друга зеркалами. Мы вглядываемся в других людей, пытаюсь понять, насколько сами можем быть любимы, насколько способны испытывать любовь, — мы стремимся разглядеть в них отражение нашего внутреннего сияния. Это удивительный дар — помочь человеку вернуться к осознанию его собственного очарования. Когда мы видим положительные качества в другом человеке, мы даем ему возможность «расцвести изнутри, благословляя самого себя».

Видеть добродетель в своем ближнем — это не значит закрывать глаза на его негативные стороны и *неискусные* деяния. Напротив, сосредоточившись на положительных сторонах, мы сможем лучше понять эти недостатки. Если сконцентрироваться на негативе, мы естественным образом будем испытывать страх, гнев или разочарование по отношению к этому человеку. Если сконцентрироваться на позитиве, мы наладим с человеком связь и тогда начнем по-дружески смотреть на его отрицательные черты и поступки. Когда двое друзей смотрят на недостатки друг друга, они действуют рука об руку.

Эта способность к отражению, с помощью которой можно «заново научить вещи их очарованию», есть одно из главных свойств метты. Сила метты позволяет нам взглянуть на людей и признать правомерность их стремления к счастью; она утверждает наше единство с ними. Любовь демонстрирует и нам, и другим обширные возможности, доступные в любой момент.

Мне приходилось слышать рассказ одного молодого человека о детстве, проведенном в Камбодже. Все дети из его деревни на протяжении нескольких лет жили в

лагере за колючей проволокой. Четыре раза в день людей выводили на окраину лагеря и расстреливали, а детей строили в шеренгу и заставляли смотреть. Там действовало правило: тот из них, кто заплачет, тоже будет убит. Всякий раз, когда людей вели на казнь, мальчик был вне себя от страха, что среди обреченных окажется его друг, сосед или родственник. Он знал: если такое случится, он не сможет сдержать слез и тогда убьют и его. С этим страхом он прожил не один год. В этих условиях, говорит он, единственным способом выжить было полное отключение всех чувств, расчеловечивание самого себя.

Спустя много лет политическая ситуация в Камбодже изменилась, мальчика усыновила американская семья и увезла в США. На этом этапе своей жизни он понял, что теперь выживет лишь в том случае, если заново научиться любить, разрушит стены, которые был вынужден выстроить вокруг себя. И он учился этому, глядя в глаза приемного отца и видя в них любовь, глубокую и искреннюю. В зеркале отцовской любви он разглядел собственную способность быть любимым, а следовательно, любить самому. Смотреть на людей, понимая, что их можно любить, а они могут отвечать взаимностью, — значит преподнести им бесценный дар. Но тот же дар мы преподносим одновременно и самим себе. Мы понимаем, что составляем с тканью жизни единое целое. В этом заключается сила метты: она учит нас и весь наш мир изначально присущему нам очарованию.

Метта связывает все живое воедино. Буддийская психология определяет ее как связующий фактор в сознании. Когда человек испытывает чувство гнева, его сердце иссыхает; когда он любит, оно наполняется живительной влагой. Если попытаться соединить две сухие субстанции, между ними не возникнет связи, не существует способа сделать их одним целым. Но если добавить влаги, то они соединятся, образуя единое целое. Точно так же сила метты, любящей доброты, позволяет нам устанавливать связь и объединяться с самим собой и всеми живыми созданиями. Проникшись красотой этой

истины, Будда изрек: любовь в сердце, даже если она сохраняется не дольше щелчка пальцами, делает человека по-настоящему духовным существом.

УПРАЖНЕНИЕ: *Внутреннее благо*

Сядьте в удобную позу, расслабьтесь и закройте глаза. На протяжении 10–15 минут воскрешайте в памяти свои поступки, которые вам кажутся добрыми, — ситуации, когда вы проявляли заботу или великодушные, способствовали благополучию других людей. Если что-то подобное приходит на ум, почувствуйте счастье, которое приносят такие воспоминания. Если ничего не вспоминается, плавно переведите внимание на качества, которые вам в себе нравятся. Вы же можете выделить в себе какую-нибудь способность или силу? Если снова ничего не приходит в голову, подумайте о глубинном стремлении вашей души к счастью, о правомерности и красоте этого стремления.

Если во время этих размышлений возникнет чувство раздражения, нетерпения или страха, не падайте духом и не тревожьтесь — просто возвращайтесь к самосозерцанию. Краеугольным камнем *искусной* медитации является способность останавливаться и начинать заново, снова и снова. Даже если это происходит тысячи раз во время одного занятия — не важно. Чтобы восстановить внимание, не нужно преодолевать никаких расстояний: как только теряется нить размышления или связь с созерцаемым образом, в тот же миг можно начать все сначала. Вы ничего не упускаете, в этом деле не бывает неудач. Вниманию некуда уйти, и даже если оно вдруг рассеется, всегда можно прерваться и мгновенно начать снова.

УПРАЖНЕНИЕ: *Аффирмации любящей доброты*

В ходе занятия практикой метты мы произносим фразы-аффирмации, значимые с точки зрения желаемого результата — прежде всего лично для нас, а потом уже

для других людей. Для начала установим дружеские отношения с собой. Намерения, которые мы при этом выражаем словами, должны быть глубоко прочувствованы и в некотором смысле «несиюминутны».

Например, не подходит такой вариант: «Да будет сегодня интересная передача по телевизору». Традиционно используются примерно такие формулировки:

«Мне не грозят никакие опасности».

«Да снизойдет на меня счастье ума».

«Да снизойдет на меня счастье тела».

«Да пребудет со мной легкость благополучия».

Далее я подробно объясню смысл каждой из этих фраз, а вы сможете экспериментировать с ними, видоизменить их по своему усмотрению или просто подобрать альтернативный набор из трех-четырех формулировок. Внимательно прислушайтесь к своему «я», и вы поймете, что для вас по-настоящему значимо.

«Мне не грозят никакие опасности». Забота и любящая доброта по отношению к себе начинаются с желания оградить себя от опасности и испытать чувство защищенности. А в конечном счете мы хотим, чтобы и другие люди, равно как и мы, чувствовали себя в безопасности, имели надежное прибежище и были свободны от внутренних терзаний и внешнего насилия.

Без чувства защищенности существование кошмарно. Если нас снова и снова охватывают укоренившиеся состояния, такие как гнев и алчность, когда мы непрестанно мучаемся и мучаем других, — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Если мы просыпаемся среди ночи от чувства тревоги или вины — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Если мы пребываем в мире открытой агрессии, основанном на людском бессилии и одиночестве невысказанной, молчаливой жестокости, — в нашей жизни нет ни покоя, ни защищенности. Фраза, выражающая глубокое стремление к защищенности, традиционно предваряет все остальные: «Да не грозят

мне никакие опасности». Другие возможные формулировки: «Я защищен от любых угроз», «Да буду я свободен от страха».

«Да снизойдет на меня счастье ума». Если бы мы знали о своем очаровании, меньше боялись других людей и верили в свою способность любить, мы были бы наделены счастьем ума. И аналогично: если бы мы умели справляться с душевными терзаниями, не подпитывали и не культивировали их, то были бы наделены счастьем ума. Даже при самом удачном и благоприятном стечении обстоятельств без этого качества человек несчастен. Иногда практикующие используют фразы: «Я счастлив», «Я умиротворен», «Я освобожден».

«Да снизойдет на меня счастье тела». Этой формулировкой мы желаем себе насладиться здоровьем, освободиться от физической боли и прийти в гармонию с собственным телом. Когда полная свобода от телесных страданий невозможна, мы стремимся принимать боль дружелюбно и с терпением, соответственно не превращая ее в мучение для ума. Также можно произносить такие фразы, как «Я здоров», «Я исцеляюсь», «Мое тело мне друг», «Я воплощение любви и понимания».

«Да пребудет со мной легкость благополучия». Эта формулировка касается нужд повседневной жизни — личных и семейных отношений, заботы о пропитании и тому подобное. Произнося данную фразу, мы желаем себе, чтобы эти составляющие нашего обыденного существования протекали без борьбы, легко и безболезненно. У нее могут быть варианты: «Да будет моя жизнь легкой», «Да проявится в моей жизни любящая доброта», «Да снизойдет на меня умиротворение».

Сядьте в удобную позу. Для начала можно минут пять поразмышлять о доброте внутри вас или о вашем стремлении к счастью. После этого выберите три или четыре формулировки, выражающие ваше глубочайшее стремление к самому себе, повторяйте их снова и снова. При желании произнесение фраз можно координировать с

дыханием или же просто повторять их в уме без всякой привязки к телу. Подойдите к этому творчески и не бойтесь экспериментировать. Не пытайтесь вызвать чувство любви, попытайтесь представить ситуацию, в которой вам было бы легче всего испытать чувство дружбы с самим собой. Быть может, вам вспомнится детство? Один мой друг представил себя сидящим среди самых любящих людей, с кем он когда-либо общался, окруженный их добротой и вниманием. Так его сердце впервые наполнилось любовью к себе.

Выработайте спокойный, размеренный темп произнесения фраз, нет нужды проговаривать их быстро или резко, ведь каждая из них — это дар, который вы преподносите сами себе. Если внимание рассеяно или к вам с трудом приходят чувства и воспоминания, не преследуйте их, а мягко попробуйте начать заново, повторяя формулировки:

«Мне не грозят никакие опасности».

«Да снизойдет на меня счастье ума».

«Да снизойдет на меня счастье тела».

«Да пребудет со мной легкость благополучия».

Временами у вас будет возникать отчетливое ощущение собственной ничтожности, и вы ясно увидите состояния, ограничивающие вашу любовь к себе. Просто признайте факт возникновения этих ощущений, вспомните красоту своего стремления к счастью и возвращайтесь к фразам метты.

3. ГРАНИ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Жемчужина выставлена на торги. Ни у кого не хватает денег купить ее, и она покупает себя сама.

Руми

Любовь существует в себе самой, безотносительно к обладанию и принадлежности. Подобно жемчужине, только она сама может себя приобрести, ибо не является предметом торговли или обмена. Ни у кого нет достаточно средств, чтобы купить ее, но у каждого есть все возможности ее в себе развить.

Однажды ученые провели эксперимент: каждому постояльцу одного из домов престарелых выдали по комнатному растению. Перед половиной из них поставили задачу ухаживать за своими растениями: они должны были внимательно следить за состоянием своих «подопечных» и заботливо удовлетворять их потребность в воде и свете. Другой половине постояльцев сказали, что растения даны им исключительно для того, чтобы радовать глаз, но что они не несут за них никакой ответственности: уход за ними — работа обслуживающего персонала. Через год исследователи сравнили результаты этих двух групп. Оказалось, что у тех постояльцев, которые заботились о растениях, заметно улучшилось состояние здоровья, повысился жизненный тонус и возрос интерес к окружающему миру. Показатели здоровья, уровень тревожности и степень интереса к жизни у тех постояльцев, кто не ухаживал за растениями, просто соответствовали норме для людей их возраста.

Данное исследование, помимо всего прочего, демонстрирует, насколько воодушевляющей силой обладает чувство заботы и любви. Именно так и воздействует на человеческую жизнь метта. Но когда я впервые услышала об этом эксперименте, я задумалась: как часто мы рассматриваем заботу как отношения между нами и чем-то

внешним — другим человеком, домашним животным или даже растением — и как редко мы проявляем заботу о *себе самих*, о своем собственном внутреннем мире. Как же редко мы предъявляем права на свою собственную жизнь и ощущаем связь с собственным «я».

Путь к постижению единства с миром лежит через обретение целостности и построение своей жизни на принципе непричинения вреда. Когда человек посвящает себя деяниям, не причиняющим страданий ни ему самому, ни другим людям, его жизнь преисполняется умиротворением, превращается в единую ткань, в которой все неразрывно связано со всем, в духовной реальности, которую он открыл.

Чтобы жизнь стала гармоничной, нужно понять, что все аспекты нашего существования связаны между собой. Эта истина есть основа пробужденной жизни. Так, например, глупо говорить неправду на работе и при этом рассчитывать на откровение великой истины во время медитации. Бездумно растрачивать сексуальную энергию в одних случаях и надеяться пережить возвышенную, неземную любовь в других.

Когда мы обретаем целостность, укрепляется наша способность радоваться, наполняя все наши поступки подлинным удовольствием. Эта радость делает нас необычайно открытыми, разрушая ограничивающие нас барьеры, тем самым позволяя нам установить близость со всеми живыми существами. Сила этой радости настолько велика, что Будда сказал: «Восторг — ворота в нирвану».

Восторг начнет пробуждаться в нас, когда мы станем радоваться собственной добродетели — размышляя о своих добрых поступках, вспоминая ситуации, в которых мы проявили великодушие или заботу о ближнем. Возможно, на ум будут приходить случаи, когда было бы легче кого-то обидеть или сказать неправду, но мы сделали усилие над собой, чтобы от этого воздержаться. Может быть, мы вспомним, как отказались от чего-то ради помощи окружающим. Или о том, как, преодолев страх,

протянули руку другому человеку. Подобные раздумья приближают нас к неисчерпаемому источнику счастья.

Созерцание собственной добродетели — классическая форма медитации, призванная привнести в наш ум свет, радость и восторг. На первых порах данная практика вполне может привести в замешательство, поскольку нередко подчеркивает все наши неудачи, все постыдные ошибки, совершенные в прошлом. Тем не менее это традиционное размышление не ведет к неадекватному завышению самооценки. Оно скорее выражает веру в собственное счастье как основу близости со всем живым. Эта практика наполняет нас радостью, любовью к себе и самоуважением.

Важно отметить, что на начальном этапе практики мы направляем метту в первую очередь на самих себя. Так закладывается основа нашей способности проявлять искреннюю любовь к другим людям. Человек, любящий себя, искренне хочет заботиться о других — ведь это обогащает и подпитывает его самого. Постижение собственного внутреннего мира позволяет нам установить связь со всем, что нас окружает, и таким образом отчетливо увидеть единство всего живого. Мы поймем, что все существа жаждут счастья, и этот порыв объединяет всех нас. Через него мы осознаем красоту и правомерность нашего стремления и ощутим свое единство друг с другом.

Если в ходе практики метты не удастся разглядеть ярко выраженную добродетель в себе или другом человеке, тогда следует подумать о желании обрести счастье, лежащем в основе любого поступка. «Как я хочу быть счастливым, так и все существа хотят того же». Данная мысль пробуждает в нас открытость, осознанность и любовь. Признавая эти моральные ценности, человек воплощает в себе преемственность доброты и великодушия, тянущуюся с незапамятных времен. Каждая произнесенная фраза метты есть провозглашение своей приверженности этим принципам.

С этого момента практика метты приобретает очень конкретный и структурированный характер. Теперь мы направляем метту на тех людей, кто был с нами особенно

добр и к кому мы чувствуем благодарность и уважение. В традиционной терминологии такие люди называются «благодетели». Далее мы переходим к тем, кого считаем своими друзьями. Направлять любящую доброту на такие существа сравнительно нетрудно. (Предпочтительно говорить именно «существа», а не «люди», чтобы можно было включить в их круг также и животных.) После того как мы установим связь с ними, мы обращаемся к тем, к кому применять любящую доброту труднее. На этом этапе мы подвергаем испытанию пределы своих возможностей и расширяем способность к благожелательному отношению ко всем живым существам.

Соответственно, мы начинаем направлять метту на тех, к кому мы равнодушны, к кому мы не питаем ни симпатии, ни неприязни. Зачастую этот этап практики оказывается особенно интересным, поскольку бывает нелегко отыскать такого человека, который не вызывает у нас никаких чувств.

Далее настает черед следующего шага: направления метты на тех, с кем мы в конфликте. В буддийских писаниях такие личности драматично обозначаются словом «враг». Эта стадия практики имеет огромное значение, так как враг, или человек, с которым у нас сложные взаимоотношения, является как бы «стражем порога», который отделяет обусловленную любовь от необусловленной. Именно во время выполнения этой практики зависимая любовь обретает способность расцвести любовью независимой, для которой не важно, получаем ли мы желаемое и удовлетворяются ли наши ожидания. Мы узнаем, что изначально присущее нам счастье любви не определяется симпатиями или антипатиями, а, подобно солнцу, светит повсеместно. Такая любовь поистине безгранична. Она рождается из свободы, и ее проявление ничем не ограничено.

Благодаря силе этой практики мы учимся испытывать чувство любви, как к себе, так и ко всем существам в равной мере.

В Бирме у меня был период, когда я практиковала метту особенно интенсивно. Я медитировала с утра до

ночи, и мне потребовалось около шести недель, чтобы пройти через все этапы практики: любви к себе, к благодетелю, к другу, к безразличному мне человеку и к врагу. По истечении этого времени мой учитель У Пандита вызвал меня к себе и сказал: «Представь, что ты идешь по лесу вместе со своим благодетелем, другом, безразличным тебе человеком и врагом. Вдруг на вас нападают разбойники и требуют, чтобы ты выбрала среди своих спутников того, кто будет принесен в жертву. На кого из них падет твой выбор?»

Вопрос У Пандиты застал меня врасплох. Внутренним взором я стала вглядываться в глубину своего сердца, пытаясь отыскать основания для решения, и поняла: я не чувствую никакой разницы между этими людьми, равно как между ними и собой. Наконец я подняла глаза на учителя и ответила: «Я не могу никого выбрать, мне все одинаково дороги». «Ты не выбрала бы своего врага?» — спросил он. «Нет», — сказала я после минутного размышления.

И наконец, учитель задал вопрос: «Разве ты не пожертвовала бы собой ради спасения других?» Он произнес эти слова таким тоном, словно больше всего на свете хотел услышать ответ: «Да, я бы пожертвовала собой». Во мне боролись противоречивые чувства: я хотела порадовать учителя, быть «правильной», заслужить одобрение, но увы — я никак не могла ответить утвердительно. И честно сказала: «Нет, я не вижу разницы между ними и мной». Учитель молча кивнул, и я удалилась.

Позднее я читала «Висуддхимаггу», где дается описание различных техник медитации и переживаний, сопровождающих их выполнение. В разделе, посвященном медитации метты, я наткнулась на тот же самый вопрос о разбойниках. Ответ, который я тогда дала, в этой книге рассматривался как верное решение для человека, усердно практикующего метту.

Конечно, в разных ситуациях допустимы разные линии поведения. Но, так или иначе, метта заключается не в том, чтобы мы *постоянно* ограничивали себя ради счастья других. Метта не подразумевает ни отказ от

собственного желания стать счастливым ради счастья окружающих, ни пренебрежение другими людьми из нарциссического желания счастья для себя. Метта значит равенство, единство, целостность. Чтобы по-настоящему следовать Срединным путем Будды, не впадая ни в какие крайности, необходимо быть в мире как с самим собой, так и со всеми живыми существами.

Когда человек постигает свой внутренний мир и свою целостность, он начинает интуитивно, без слов, понимать других. И тогда словно исчезают границы области нашей заботы, и мы обретаем способность почувствовать переживания окружающих существ. Мы осознаем, что наш гнев причиняет нам самим определенные страдания, и понимаем, что такие же страдания испытывают и другие, когда они гnevаются. Любовь, напротив, приносит нам ни с чем не сравнимую радость. И мы приходим к пониманию, что эта радость и есть истинная сущность любви и что любой человек, исполненный любви, переживает точно такое же чувство. Однако в ходе практики метты не нужно пытаться вызвать или удерживать какое-либо конкретное чувство. Вы увидите, что в разное время будут возникать самые разные состояния. Но когда, несмотря ни на что, мы повторяем: «Пусть я буду счастлив; пусть все существа будут счастливы» — мы формируем у себя в уме могущественное намерение и тем самым сеем зерна своего будущего счастья. Придет время, и они дадут всходы.

В период усиленной практики метты в Бирме, повторяя подобные формулировки, я обычно представляла, как сею зерна на залитом солнцем поле. Занимаясь меттой, мы сажаем семена любви, зная, что природа возьмет свое и со временем они принесут плоды — одни раньше, другие позже, но наша задача — сеять. Всякий раз, когда мы формируем в уме намерение достичь счастья для себя или для других, мы выполняем именно такую работу; мы входим в контакт с могущественными энергиями нашего высшего разума. Как говорил Пабло Неруда, «возможно, земля учит нас, когда все кажется мертвым, но позднее оказывается живым».

Когда в 1975 году открылся наш центр (Общество Медитации Прозрения), многие из нас в честь этого события решили провести месячный ретрит (каждый на свою тему). Я выбрала для себя, что целый месяц буду заниматься меттой. Это было еще до моей поездки в Бирму, и, соответственно, тот ретрит стал для меня первой возможностью глубокого погружения в эту практику. К тому времени я уже знала, что нужно делать, и следовала регламенту. Соответственно, всю первую неделю я направляла любящую доброту на себя. И совершенно ничего не почувствовала. Это была самая скучная, самая тоскливая неделя в моей жизни. Снова и снова я повторяла: «Да будет мне счастье, да будет мне умиротворение», — без всякого ощутимого результата.

Вскоре несколько участников нашего центра по тем или иным причинам вынуждены были прекратить ретрит. Я почувствовала себя еще хуже и подумала: «За неделю практики я не только ничего не добилась, но даже не вышла на следующий уровень, застряв на себе самой. Да еще убедилась в том, что я эгоистка».

В расстроенных чувствах я решила покинуть центр и принялась собирать вещи. В ванной комнате в спешке я уронила на пол стеклянный стакан, и он разбился вдребезги. До сих пор помню суть своей мгновенной реакции: «Какая же ты недотепа! Но я все равно люблю тебя», — а не раздражение или злость на себя, как это бывало прежде в подобных случаях. Я подумала: «Ничего себе! Значит, неделя не прошла даром».

Получается, что бывает достаточно одного намерения. Мы формируем в уме намерение достичь счастья для себя и для всего живого. Такой подход в корне отличается от стремления усилием воли вызвать в себе ощущение счастья, заставить его прийти. Следует просто отрешиться от суеты и «сеять зерна», не думая о конкретном результате. Такова суть этой работы. Если мы добросовестно ее выполняем, то непременно увидим ее плоды.

К счастью, Будда, по своему обыкновению, четко охарактеризовал те преимущества, которые нам даст чув-

ство заботы и любви к ближним, наполняющее наши сердца по мере развития метты:

1. Вы будете хорошо спать.
2. Вы будете легко просыпаться.
3. У вас будут приятные сновидения.
4. Вас будут любить люди.
5. Вас будут любить дэвы (небесные создания).
6. Дэвы будут защищать вас.
7. Вам не будут страшны внешние угрозы (яды, оружие и огонь).
8. Ваше лицо будет сиять.
9. Ваш ум будет умиротворен.
10. Ваша смерть будет безмятежна.
11. Вы переродитесь в счастливых мирах.

Те, кто занимается меттой «по классике», часто заучивают эти формулировки наизусть и регулярно повторяют их про себя. Напоминая себе о плодах нашего намерения и усилий, мы укрепляем свою веру, которая поддерживает нас в те неизбежные периоды, когда кажется, что у нас «ничего не получается».

Практикуя метту, мы спокойно спим, легко просыпаемся и видим приятные сны. Следуя принципам любящей доброты, мы идем по жизни с легкостью и уверенностью. В противном случае человек не будет знать ни мира, ни покоя, ему придется непрерывно сражаться с самим собой. Чувство, которое возникает, когда мы причиняем кому-либо вред, мучительно и для нас, и для других. Но простая и чистая жизнь, свободная от обиды, страха и вины, прогоняет сон, и сновидения, и состояние бодрствования.

Следующее преимущество, указанное Буддой, заключается в том, что, практикуя метту, мы получим любовь окружающих людей в ответ. В такой мотивации заключен не корыстный расчет, но осознание способности энергии притягивать энергию такого же типа. Открываясь для энергии любви в своем внутреннем мире, мы начинаем замечать ее вокруг себя.

Если мы признаем силу любящей доброты, то другие люди начинают доверять нам. Они чувствуют, что мы их не обманем и не причиним им вреда. И тогда мы становимся тихой гаванью и добрым другом для окружающих.

Будда сказал, что практика метты сулит нам защиту. Дэвы и другие невидимые существа, согласно традиционной буддийской космологии, являются частью мироздания, однако, чтобы понять, каким образом метта защищает нас, вовсе не обязательно верить во вмешательство незримых сил. Говоря о защитных свойствах практики, мы отнюдь не имеем в виду, что метта оградит нас от любых происшествий, — разумеется, от превратностей судьбы никто не застрахован. Но тем не менее мы способны защитить себя, изменив свое отношение к тому, что нам приносит жизнь.

Альберт Эйнштейн когда-то сказал: «Расщепление атома изменило все, кроме человеческой природы». Наш образ мыслей и взгляды на жизнь есть предмет первостепенной важности, но именно то, насколько мы способны к проявлению любви, определяет степень свободы наших действий в различных жизненных ситуациях.

Представьте: мы взяли стакан воды и размешали в нем чайную ложку соли. Так как емкость мала, от этого количества соли вкус воды сильно изменится. Но если ту же ложку соли положить в ведро воды, то ее воздействие уже не будет столь значительным. Количество соли остается неизменным, но тот объем, в котором она растворяется, полностью меняет дело.

Мы проводим немалую часть жизни в поисках чувства безопасности и защищенности — по сути, стремимся уменьшить количество «соли», приходящееся на нашу долю. Парадоксально, но «соль», или превратности судьбы, — это как раз то, с чем мы ничего не можем поделать. Жизнь непрерывно изменяется, принося нам то взлеты, то падения. Поэтому подлинное решение — создать сосуд души настолько необъятный, чтобы никакое количество соли не могло повлиять на наше восприятие жизни.

И тогда ни одна ситуация, какой бы экстремальной она ни была, не сможет выбить нас из колеи.

Еще одно преимущество развития метты состоит в том, что лицо человека становится ясным и сияющим. Это значит, что начинает проявляться его истинная внутренняя красота. Из жизненного опыта нам известно, что ум воздействует на материю, — когда мы чем-то рассержены, это отражается у нас на лице. Когда человек полон ненависти, это видно по его позе, по движениям, по тому, как он сжимает челюсти. И вид он имеет отнюдь не самый привлекательный. Никакая косметика и никакие украшения не сделают красивым угрюмое, недовольное, злобное лицо. И наоборот, когда ум человека исполнен восторгом любящей доброты и сострадания, его облик становится прекрасным от исходящего от него лучистого сияния.

Кроме того, практика метты приносит умиротворение. Чувство любящей доброты порождает великое спокойствие. Именно в этом состоянии ум говорит: «Какая же ты растяпа, но я все равно люблю тебя». Это чувство наделяет нас благожелательностью, терпением и открытостью. Такое спокойствие делает возможным единство со всем живым, ибо наше счастье больше не зависит от изменчивых обстоятельств внешнего мира. Умиротворенность — важнейшая составляющая умения быть внимательным к текущему моменту, умения концентрироваться на чем-либо. Когда мы научимся концентрироваться, вся наша энергия вернется к нам. Это и есть та сила, которая нас исцеляет.

Еще одно преимущество, приобретаемое благодаря практике метты, заключается в безмятежной смерти. Если мы прожили жизнь с чувством разобщенности, давали волю разочарованию и страху, то именно таким будет наше эмоциональное состояние, когда мы встретимся лицом к лицу со своей смертью. Но если мы жили, развивая в себе внимательность и щедрость, жили так, что наша жизнь стала прославлением нашей сопричастности, отражением нашего единства, то, скорее всего, таковой будет и наша смерть.

Наконец, последнее преимущество, о котором говорит Будда, — перерождение в счастливых мирах как результат наполнения наших сердец любящей добротой. Вера в возможность родиться снова и снова либо в мирах наслаждения, либо в мирах страдания — неотъемлемая часть буддийского мировоззрения. Для того, кто разделяет такой взгляд на жизнь, перерождение в мире, где человек способен достичь освобождения, является самым важным. Но все без исключения смогут ощутить пользу метты уже в *этой* жизни.

Метта — это бесценное сокровище, которое воодушевляет нас. Это сила любви, ведущая прочь от разобщенности, одиночества и страха. Индуистский гуру Ним Кароли Баба часто говорил: «Никого не исключайте из своего сердца». Следуя этому изречению, мы переживем важнейшую трансформацию в своей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: *Польза любящей доброты*

Подумайте о благотворном влиянии занятий медитацией метты. Будьте уверены, что это влияние будет усиливаться. Различные преимущества проявляются как результат развития уважения к себе и другим, доброты, жизни в гармонии. При этом можно проговаривать традиционный список желаний или же создать свой собственный исходя из своей веры в силу любви. Помните, что цель такого размышления — обретение радости и уверенности: в нас просыпается стремление быть счастливым и понимание пути, ведущего к счастью.

УПРАЖНЕНИЕ: *Благодетель*

В течение нескольких минут размышляйте о добродетели внутри вас. Затем начинайте не спеша произносить уже выбранные вами фразы метты, предлагая самим себе свою дружбу. Минут через десять попробуйте вспомнить человека, к которому вы питаете сильное чувство уважения или благодарности. В буддийских текстах такой

человек именуется благодетелем. Также рекомендуется, чтобы вы не испытывали к этому лицу чувственного влечения, так как на данном этапе важно различать чувство метты и плотское желание.

Вызовите в памяти этого человека, возможно представляя себе его образ или мысленно произнося его имя. Вспомните различные ситуации, когда он помогал вам, приносил пользу вам или миру в целом, его внутренние добродетели. Если вы испытаете чувство восхищения, то позвольте ему напитать вас энергией. Если же нет, не стремитесь вызвать его — просто созерцайте своего благодетеля и то доброе и прекрасное, что есть в нем. Далее направляйте фразы метты на этого человека, окружая его любящей добротой. Независимо от того, возникло у вас чувство любви или нет, вы можете сохранять сопричастность этим фразам, их значению и образу благодетеля. Со временем образ благодетеля можно сменить, что даже желательно.

Чтобы начать разрушать преграду между собой и другим, в первое время лучше всего использовать те же формулировки, которые вы применяли к себе: «Как я хочу быть счастливым, так и ты хочешь того же. Благодарю тебя за все. Так будь же счастлив». Если формулировки будут постепенно видоизменяться, чтобы подходить к конкретному существу, это хорошо.

Фразы мы произносим так, как будто лелеем в руках некий ценный и хрупкий предмет. Если сжать его слишком сильно, он сломается. Если держать слабо и небрежно, он выпадет у нас из рук и разобьется. Мы обращаемся с этим предметом нежно и чутко, не применяя к нему силу, но уделяя пристальное внимание. Старайтесь эмоционально включаться в каждую фразу, одну за другой. Не следует волноваться о том, что уже прошло, или ждать того, что еще только грядет, даже следующую фразу. Не пытайтесь искусственно вызвать в себе чувство любви. Просто повторяйте фразу, саяя тем самым могучие зерна намерения с верой, что природа возьмет свое.

4. ЖЕЛАНИЕ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

*Там, где правит любовь, не остается места
для воли к власти; а где возобладала сила,
там недостает любви. Одно есть тень другого.*

Карл Юнг

В 1991 году я отправилась в Москву на семинар по медитации. Получилось так, что прилетела я как раз накануне попытки государственного переворота. Разумеется, когда путч начался, вокруг царили хаос и паника. Я пошла в американское посольство для регистрации, надеясь получить там хоть какие-нибудь указания.

Посреди всей этой неразберихи я оказалась рядом с американцем, руководителем туристической группы. Он просил у сотрудников посольства совета, как вести себя во время этого кризиса. Помня о непостоянстве настроений народных масс, сотрудник порекомендовал ему только одно — держаться подальше от толпы. В отчаянии руководитель группы воскликнул: «Что же это получается, я не смогу пройти по магазинам?!»

Обычно мы связываем свои надежды на достижение счастья и мечты о нем с конкретным объектом нашего внимания. Этим объектом может быть определенная деятельность или ее результат, некая вещь или человек. Преходящее очарование объекта вводит нас в заблуждение, и наше зрение становится туннельным. Вот оно, то единственное, что сделает нас счастливыми, думаем мы. Кто из нас не был влюблен до безумия в конкретного человека или поглощен какой-либо идеей только лишь для того, чтобы через пару месяцев, полгода, год подумать: «И к чему все это было?»

В буддийских текстах желание сравнивается с краской, которую плеснули в прозрачную воду. Наше восприятие искажается. В отличие от метты, которая разрушает преграды между людьми и пробуждает естественный свет ума, желание порождает раздоры и затуманивает ум при-

вязанностью и пристрастием. По этой причине желание рассматривается как одно из препятствий для метты.

Для постижения природы желания нужно задаться вопросом: «Что мне действительно нужно для счастья?» Желание — вполне естественное чувство, но, когда мы следуем ему в стремлении обрести счастье, нужно помнить, что оно таит в себе потенциальные опасности. Так, стараясь воплотить желание, можно легко причинить вред и другим, и самому себе. Можно стать зависимым от обладания определенным объектом желания и от неизменности его состояния. Можно прийти к мнению, что удовлетворение желания даст нам то, чего в действительности дать не может.

Подчас мы от многого отказываемся и идем на множество компромиссов ради получения желаемого. Желание овладевает нами, и мы забываем о том, что действительно имеем, в погоне за тем, чего у нас нет. А ведет все это к постоянному чувству утраты и неудовлетворенности.

Желание также влечет к разобщенности с другими людьми. Мы боремся за счастье, как будто оно может заключаться в отдельно взятом предмете, человеке или переживании. Мы представляем объект своего желания как некий очень ограниченный ресурс и думаем, что наше счастье всецело зависит от его обретения. Мы злимся на тех, кто, как нам кажется, препятствуют воплощению нашего желания. Нас наполняет зависть и ревность. Когда человек попадает в ловушку привязанности, для него существует только он сам и объект его желания.

Существует опасность утраты не только сопричастности окружающим, но и сострадания к ним. Несколько лет назад один мой друг вложил деньги в акции на фондовой бирже. Вскоре после этого начался резкий обвал рынка ценных бумаг. На протяжении многих недель мой друг жадно следил за всеми новостями, пытаясь угадать, как события, происходящие в мире, повлияют на стоимость его акций. И первой его мыслью, когда он слышал о войне, голоде и стихийных бедствиях, было: «Интересно, вы-

растут ли от этого мои акции?» К счастью, в конечном счете он их продал и вернулся к нормальной жизни.

Когда источник удовлетворения или счастья представляется чуть ли не единственно возможным, мы начинаем зависеть от него. Такая привязанность сковывает нас, ограничивая не только в выборе объекта желания, но и в видении своих возможностей.

Я до сих пор рада, что в свое первое путешествие в Индию я отправилась без длинного списка необходимых мне удобств. Будь у меня такой список, я бы ни за что не задержалась в этой стране и никогда бы не пережила самые замечательные события в своей жизни. Мои желания не позволили бы мне пойти на риск. Привязанность к тому, что, на наш взгляд, необходимо нам для счастья, способно обеднить нашу жизнь. Стремление к обладанию становится для нас основным способом существования. Именно в нем заключается самая суть желания и привязанности. А обуславливается оно жаждой приобретения. Мы владеем материальными объектами, мы владеем людьми, мы говорим: «У меня есть муж», «У меня есть друг», «У меня есть дети».

Тот же дух приобретения проявляется в нашем отношении к информации и системе убеждений. Мы *имеем* взгляды и мнения, которые определяют нашу личность. Взгляды эти бывают полярными, и таким образом мир раскалывается на враждующие лагеря, давая пищу националистическим и фундаменталистским идеям.

Даже собственное тело и ум мы рассматриваем как предмет обладания. Мы заявляем права на свое тело, как будто оно не подвержено изменениям. И мы заявляем права на свой ум, как будто мы в состоянии контролировать все, что в нем происходит. И тело, и ум — «наши». Но тело в любой момент может позволить себе покинуть нас, умереть. И если мы пытаемся удержать собственную жизнь, удержание становится более важным, чем ее качество. В таком случае ум попросту не будет нам повиноваться. Мы велим ему чувствовать одно, а он чувствует другое; мы велим думать ему одно, а он думает другое.

Однако «обладание» чем бы то ни было заставляет нас полагать, будто мы можем это контролировать.

Однажды на новоселье мне подарили очень простой стеклянный чайник, он мне очень нравился и стал одной из моих любимых вещей. Как-то раз я поставила кипятить в нем воду на плиту, чтобы заварить чай. И когда я снимала его с огня, он рассыпался на мелкие осколки, ошпарив мне руки кипятком. Моей первой реакцией было ощущение, что меня предали. Чайник предал меня. «Я так его любила, он был одной из моих любимых вещей — как он мог так со мной поступить?» — подумала я.

Когда мы считаем, что владеем другими людьми, желание управлять ими и, как следствие, ощущение, что они предают нас, бывает особенно сильным. Мы все время пристально следим за ними, чтобы предвидеть их следующее действие. И эта бдительность, порожденная тревогой, создает большую напряженность. Когда мы предъявляем права собственности на других людей, то тем самым мы утверждаем, что есть «мы», а есть «они». А это само по себе является источником разобщенности. В результате между «собственником» и «собственностью» возникает пропасть. И чем сильнее чувство разобщенности между «нами» и «ними», тем сильнее наше желание управлять. И вот нас интересует уже не столько удовольствие от общения с этими людьми, сколько наша способность удержать их.

Существуют самые разные ситуации, в которых мы считаем себя собственниками. Например, когда мы кого-то лечим или кому-то помогаем, вполне естественно ожидать от этого человека благодарности. С этой точки зрения люди часто ведут себя вопреки нашим ожиданиям. И тогда мы чувствуем себя преданными и злимся на них.

Мы склонны искать счастье и смысл нашего существования, приобретая и сохраняя те или иные объекты желания. Удовлетворение, приносимое нам обладанием, временно и иллюзорно, поскольку не существует ничего, что мы не могли бы рано или поздно потерять.

Поэтому здесь присутствует также и страх. В погоне за вещами мы никогда не успокаиваемся, стремясь иметь все больше и больше, — и так до самой смерти. Вот тебе и предательство! «Желание порождает страх и беспокойство», — учил Будда. Страх часто усиливает пристрастие, так как если мы боимся чего-то лишиться, значит, мы будем искать способы сохранить то, что имеем. Желание несет с собой страх, ибо мы надеемся найти незыблемое счастье в изменчивом и непостоянном мире. Мы словно стоим на зыбучем песке, усугубляя проблему еще и тем, что виним себя в неспособности отыскать опору посреди этого опасного места.

Привязанность, основанная на желании, в буддийском учении именуется корнем страдания. Сопутствуют этому стремление и оберегание. Стремление не имеет конца. Оно никогда не переходит в покой, никогда не прекращается. Оберегание как усилие по удержанию порождает страх и беспокойство, ибо все связанное с телом и умом пребывает в непрерывном изменении.

Когда я только начала заниматься медитацией, у меня были некоторые трудности. Но потом наступил период, когда нередко во время занятий по моему телу разливалось очень приятное ощущение легкости и воздушности. Ум погружался в умиротворенное, безмятежное состояние, и я думала: «Как было бы здорово провести в таком состоянии остаток жизни!» Я представляла себе, как спустя пять или десять лет я иду летящей походкой по улицам Нью-Йорка, на лице у меня блаженная улыбка, а на душе — то, что я переживала на сеансе медитации.

Но, разумеется, длились эти состояния недолго. Не проходило и двадцати минут, как у меня начинали болеть ноги, нападала сонливость или меня охватывало беспокойство. Каждый раз, когда это случалось, я упрекала себя: «Что я сделала не так, почему приятные ощущения прекратились?» Но прекратились они не потому, что я сделала что-то неправильно, а потому, что просто все меняется. Не существует способа остановить этот поток

перемен и навсегда остаться с приятными переживаниями. Однако, когда мы смотрим на мир сквозь призму желания, нас не покидает надежда, что изменения будут так или иначе приносить нам только хорошее, что не будет ни плохого, ни мучительного. Страдания не являются признаком того, что что-то идет не так. Все наше бытие — непрерывная череда наслаждений и страданий, обретений и утрат. Мы переживаем удовольствия и муки, взлеты и падения, хвалу и осуждение, славу и бесчестье, сменяющие друг друга вне нашего контроля. Все это мир преподносит нам в равной мере, таков естественный порядок вещей. И тем не менее счастье возможно.

Но что требуется для счастья? Действительно ли нам так нужно то, что навязывает нам внешний мир? Часто объект нашего желания представляет собой искусственную реальность, чье-то интеллектуальное построение. Неплохой пример такого построения — название французских духов «Сансара». На пали и санскрите, языках классического буддизма, слово «сансара» обозначает круговорот рождения и смерти, мир страдания. Но рекламный слоган гласит, что эти духи обладают «утонченным, но стойким ароматом вечного наслаждения». Как раз то, чего мы все желаем. Чувствуете разницу?

Можно подумать, что для счастья нам нужно много денег, однако это не значит, что мы хотим кучу прямоугольных бумажек с портретами президентов или даже множество вещей, которые можно на них купить. На самом деле мы хотим то, что означает для нас обладание большой суммой денег. А означать оно может и власть, и защищенность, и возможность делать выбор, и наличие свободного времени.

Естественно, что после удовлетворения базовых потребностей человек нуждается в определенных состояниях ума. Действительно, когда мы говорим об обладании большой суммой денег, мы подразумеваем конкретные состояния, такие как защищенность, могущество или свобода. И даже если у кого-то есть много денег, это вовсе не значит, что его ум пребывает в этих состояниях.

Не факт, что он чувствует себя могущественным или защищенным.

При более внимательном рассмотрении мы увидим, что состояние ума на самом деле является производной от нашего бытия, а не от того, чем мы обладаем и в каком количестве. В этом заключается один из парадоксов желания. Существуют, однако, ценности, которые мы можем иметь без мук привязанности, без уступок и потерь. Это наши внутренние качества, такие как любовь, вера, мудрость и спокойствие. Подобные качества приобретаются отнюдь не в процессе приумножения имущества и не в результате стяжательства.

Когда мы попадаем во власть желания, то прочно застреваем в рамках линейного времени. Мы сосредоточиваемся на приобретении того, чего еще не имеем, или на сохранении того, что у нас уже есть, и все наши помыслы обращены в будущее. Попадание в ловушку линейного времени ведет к тому, что в буддизме именуется *бхава*, или становление. Как будто мы еще не выдохнули, но уже наклоняемся вперед, чтобы набрать воздух для нового вдоха.

Представьте, какие будут ощущения, если постоянно ходить, наклонившись вперед? У нас бы не на шутку разболелись и спина, и шея, и ноги. Точно так же у нас болит сердце, ибо мы все время бросаемся вперед, постоянно чего-то желаем, устремляемся в мир вещей, зависим от определенных предметов и людей и даже от представлений о собственном счастье. Мы не в состоянии оставаться в покое, и когда иссякает одно мимолетное удовольствие, мы уже гонимся за следующим.

В традиции тибетского буддизма под отречением понимается готовность принимать все, что входит в нашу жизнь, и отпускать все, что ее покидает. В этом смысле отречься — значит перейти в состояние простого бытия. Возникают ощущения, чувства, мысли — но это всего лишь моменты, и затем они проходят. При ближайшем рассмотрении становится понятно, что наше восприятие подобно водопаду впечатлений. Если мы пытаемся об-

рести в этой быстротечности непреходящее удовлетворение, мы утрачиваем счастье простого бытия. Просто представьте на минуту тишину и покой того состояния, когда вы не подаетесь вперед даже для следующего вдоха. Это — *бытие*, а не *становление*, это сила и полнота метты.

Метта действует вне времени. Когда мы по-настоящему любим, мы не сосредоточены на будущем — на желаниях или страхах. Мы способны позволить всему идти своим чередом. Метта мягко выводит нас из мира времени, ожидания и разочарования.

Желание говорит: «Я буду любить тебя, заботиться о тебе, давать тебе то или другое, но лишь до тех пор, пока ты соответствуешь моим ожиданиям и удовлетворяешь мои потребности». Теплые чувства, которые мы испытываем, заключая подобные сделки, ограничены и направлены только на тех, кто нам нравится, поскольку они дают нам желаемое. Мы любим человека, пока он нас не разочарует. Такого рода ограниченная любовь основана на желании и привязанности. Нам может показаться, что мы чувствуем метту по отношению к кому-либо, тогда как на деле ощущаем лишь желание и привязанность. Поэтому желание называют «близким врагом» метты. В силу их сходства, желание может принимать облик метты — до тех пор, пока не достигает своего предела. Метта же безгранична. Она открыта и бескорыстна. Метта не противопоставляет субъект объекту, не стремится управлять и удерживать, она не порождает страхи и опасения. В ее основе — отсутствие желаний.

Отсутствие желаний, беспристрастность — это не холодное безразличное состояние, в котором человек равнодушен ко всему происходящему. Противоположностью привязанности является не угрюмое замыкание в себе, не отсутствие интереса к миру, а, напротив, состояние очень цельное, очень живое, очень открытое. Энергетическим проявлением беспристрастности является любовь, которую Ганди назвал «самой тонкой силой во вселенной». Тонкая — потому что проникает повсюду,

подобно ветру, чего нельзя сказать о привязанности или пристрастии, которые ограничены конкретным объектом. Отсутствие желаний достигается путем очищения ума. Этого можно добиться несколькими способами.

Ум освобождается от силы желания, когда мы не стремимся управлять неуправляемым. Однажды семилетняя дочь моей подруги с криком проснулась посреди ночи. Мама спросила ее: «Что случилось? Плохой сон?» Дочь ответила: «Да, мне приснилось, что я играла с собакой в саду и меня вдруг окружил огромный рой пчел. И я умерла».

Моя подруга не поверила: «На самом деле? Мне тоже иногда снилось, что я умираю, но сама смерть — никогда. На что это похоже?» Девочка на минуту задумалась: «Было очень больно и страшно, а затем я перестала сопротивляться и стало хорошо».

Необходимо понять, какова природа нашего сопротивления и как наладить правильное переживание жизни (и смерти), чтобы «стало хорошо». Отказ от тщетных попыток управлять изменениями есть один из факторов истинной непривязанности, а следовательно, истинной любви.

Стремление к обладанию изгоняется из ума практикой великодушия. Желание, жадность представляет собой центростремительную силу: мы стремимся вобрать все, что находится вне нас, внутрь себя. Щедрость — прямо противоположная позиция, которая характеризуется открытостью и жертвенностью. Великодушие заключается не просто в преподнесении кому-либо какого-либо материального объекта — дарить можно и заботу, и защиту, и доброту, и любовь. Великодушие проявляется не только в отношениях, это, прежде всего, внутреннее состояние — некое качество духа, которое не имеет границ.

Очищению ума способствует сила благодарности. Вместо того чтобы жить с постоянным чувством, что нам всего всегда мало, что нам мало нас самих, можно увидеть, что мир бесконечно щедр и добр по отношению к нам.

Ум очищается в результате понимания того, что нам действительно нужно для счастья. Истинное счастье невозможно обрести в конкретной вещи или конкретном человеке, потому что все меняется и счастье такого рода неизбежно окажется временным.

Жить без привязанности или желания — значит быть единым целым с собственной жизнью наиболее естественно и непринужденно. Когда Его Святейшество Далай-Лама был удостоен Нобелевской премии мира, кто-то сказал, что награждать Далай-Ламу за вклад в укрепление мира — это все равно что награждать Мать-природу за художественное мастерство. Для каждого из нас любовь может стать естественным состоянием бытия; и умиротворение, и сопричастность всему сущему будут нашими естественными качествами, ибо всего лишь отражают нашу истинную природу.

УПРАЖНЕНИЕ: *Размышление о счастье*

Очень полезно всерьез задуматься над вопросом: «Что мне по-настоящему нужно для счастья?» Позвольте своему разуму свободно блуждать среди мыслей, воспоминаний и желаний. Рассматривайте все, что придет на ум в связи с данным вопросом, ничего не отвергайте и не исключайте, будьте честны с самим собой. Не забывайте, что условное и мимолетное счастье — не предел наших возможностей. Помните, что вещи, люди и ситуации рано или поздно изменятся — бесполезно связывать с ними надежды на постоянное счастье.

«Что мне по-настоящему нужно для счастья?» Своеобразным руководством может послужить стихотворение японского поэта Рёкана:

*Если мы что-то обретаем, значит,
оно у нас было с самого начала.
Если мы что-то теряем, значит,
оно нам не принадлежит.*

УПРАЖНЕНИЕ: *Значение дружбы*

Подумайте о том, что значит для вас дружба, что вы цените в друзьях больше всего и что бы вы дали другому человеку, будь вы его другом. Являются ли такие качества, как надежность, честность, справедливость или чувство юмора, для вас наиболее важными? К какому человеку вы смогли бы обратиться за помощью? С какими людьми вы могли бы чувствовать себя как дома? Какие качества вы отмечаете в себе, которые могли бы оценить другие люди?

Иногда мы боимся браться за какое-либо дело, если не получаем поддержки. Но когда мы рассчитываем на участие хотя бы одного друга, нам уже не так страшно. В этом и заключается смысл сопричастности и сила дружеского единодушия. Если мы, по выражению Будды, «окружены мудрецами» и у нас хорошие друзья — у нас есть все, что нужно для достижения счастья и свободы.

УПРАЖНЕНИЕ: *Близкий друг*

Для начала поразмышляйте о пользе метты и о том, что значит для вас дружба. Далее в течение нескольких минут обращайтесь любящую доброту на себя. Затем вспомните человека, которого считаете своим хорошим другом, — либо произнесите его имя, либо создав его визуальный образ, либо попытавшись ощутить его присутствие. По традиционному учению, здесь опять же желательно, чтобы этот человек был жив и не являлся объектом полового влечения.

Теперь подумайте о чертах и качествах, которые вам в нем нравятся, и почувствуйте его стремление к счастью. Направляйте на вашего друга силу любящей доброты, произнося выбранные фразы метты, окружая его своей заботой. Если в этот момент вспомнится другой ваш друг, пусть и он войдет в поле вашего внимания. Если ум будет отвлекаться на обдумывание житейских ситуаций,

плавно возвращайтесь к произнесению фраз метты. Используйте те же формулировки, которые вы применяли к себе, если только они не изменятся произвольно, без усилий с вашей стороны.

УПРАЖНЕНИЕ: *Нейтральный человек*

Обращайте метту сначала на себя, затем на того, к кому вы питаете любовь, — вашего благодетеля или друга. Затем попробуйте вспомнить какого-нибудь нейтрального для вас человека. Как уже было сказано, это может оказаться непростой задачей — трудно найти того, к кому у нас сразу же не возникнет чувство симпатии или антипатии. Легче выбирать среди тех, с кем вы время от времени видите, так как это позволит более четко сфокусироваться на человеке и изменении вашего отношения к нему.

Если вам удалось вспомнить такого человека, направление на него метты может не составить труда, поскольку вы не питаете к нему сильных чувств, способных прервать медитацию. Он или она — живое существо, так же как и мы, стремящееся стать счастливым и, так же как и мы, совершающее ошибки. У нас нет причин чувствовать с ним разобщенность и не желать ему счастья.

Поразмышляйте о том, что нейтральный человек точно так же, как и мы, стремится к счастью, и адресуйте ему фразы метты:

«Да не грозят тебе никакие опасности».

«Да снизойдет на тебя счастье ума».

«Да снизойдет на тебя счастье тела».

«Да пребудет с тобой благополучие».

Если во время медитации вы почувствуете физический дискомфорт, смените позу. Сядьте как можно удобнее. Если почувствуете скуку, снова начинайте направлять фразы метты на себя или на того, кто для вас очень важен, затем снова переходите к нейтральному человеку.

Со временем вы заметите, что относитесь к нему с возрастающей заботой и теплотой, что он становится для вас все ближе и ближе. А это уже тайная незротическая форма любви. Однажды после завершения одного из ретритов я повстречала нашего бухгалтера, которая тоже принимала в нем участие. Мы разговорились, и когда речь зашла о человеке, нам обоим почти незнакомом, сотруднике банка, ее лицо просияло, словно она была влюблена. Я очень удивилась и спросила, в чем дело. «О, это был мой нейтральный человек во время ретрита», — ответила она. Я сталкивалась с этим много раз, и на своем опыте, и на опыте других, — как энергия любви, сконцентрированная на определенном человеке, освобождает для него место в нашем сердце, даже если мы не обменялись с ним ни словом!

5. РАБОТА НАД ГНЕВОМ И ОТВРАЩЕНИЕМ

*Ненависть нельзя остановить ненавистью.
Ненависть можно остановить только любовью.
Таков извечный закон.*

Будда

В 1984 году, когда я начинала заниматься медитацией под руководством Саядо У Пандиты, я прошла через период неприятных воспоминаний о поступках, которые совершала. Мне вспоминалось, как я отталкивала школьных друзей, как говорила неправду из будто бы добрых побуждений, как держалась за то, что могла бы легко отдать, — все это всплывало в памяти и преследовало меня. Мне даже не хотелось говорить об этом Саядо, но я все-таки это сделала: «Видите ли, в последнее время мне вспоминается все плохое, что я сделала в жизни, один случай за другим. Это ужасно. Это кошмарно. Это отвратительно».

У Пандита посмотрел на меня и сказал: «Ну что ж, стало быть, вы наконец-то poznали правду о себе?» Я была потрясена таким ответом. Хотя я и была погружена в самокопание и самобичевание, его слова вызвали во мне чувство протеста. «Нет, я не познала правду о себе», — сказала я мысленно. А затем он добавил: «Перестаньте думать об этом». И лишь позднее я оценила всю мудрость этого совета. Кто из нас не совершал поступков, которые задевали людей, причиняли вред иным созданиям и самой Земле? Действиями, порожденными отвращением, мы вредим и другим, и самим себе. Отвращение проявляется в виде целой палитры болезненных чувств: гнева, страха, вины, разочарования, уныния, отчаяния. Поскольку ненависть и отвращение — прямая противоположность любви, они считаются «дальним врагом» метты.

«Ближний враг» метты, желание, представляет собой помеху менее очевидную, так как приносит нам временное

удовлетворение. Перечисленные состояния отвращения, напротив, разрывают нас на части, жгут нас пламенем, когда мы в них погружаемся. Будда говорил о них, что они имеют большие последствия, но легко преодолеваются. Большие последствия — потому что они легко толкают к решительным действиям, влекущим к *неискусным* деяниям во вред себе и другим. Но при всей опасности таких состояний, ущерб от них очевиден. От начала и до конца они причиняют большие страдания, и у нас возникает естественное стремление освободиться от них.

Сила отвращения выражается в нас двумя основными способами. Первый из них — всплеск эмоций, который происходит, например, в состояниях гнева или ярости. Такие состояния несут в себе большой заряд энергии, они сильны и выразительны. Но мы переживаем отвращение и запечатлеваем его в себе — в форме скорби, страха, разочарования, отчаяния. В этом случае энергия отвращения застывает и оказывает на нас парализующее действие. Независимо от того, направляем ли мы отвращение на себя или на других, держим ли мы его в себе или открыто выплескиваем на окружающих — оно представляет собой одно и то же состояние ума, выраженное в разных формах.

Одной из форм проявления отвращения к себе является вина. Занимаясь медитацией, я на своем опыте узнала, что по мере совершенствования в практике мы начинаем непроизвольно пересматривать все свои злые поступки. Эти воспоминания просто начинают всплывать на поверхность. Люди вспоминают, как двадцать шесть лет назад расстроили друга, не придя на празднование его совершеннолетия, или резкие слова в адрес матери, которые давно уже в прошлом. Люди мучаются, совершив когда-то подлог, оставшийся незамеченным; их гложет едва ощутимый, но неотступный страх из-за сказанной лжи, сопровождающий дружеские отношения. Очень важно быть в состоянии признавать такие вещи, испытывать угрызения совести, а затем, как посоветовал Саядо, просто отпускать их — «перестань думать об

этом». В противном случае мы будем только укрепляться в ошибочном самоощущении.

В буддийской психологии проводится интересное разграничение между виной и раскаянием. Чувство вины — или ненависть, обращенная на себя, — представляет собой самое настоящее терзание. Будучи достаточно сильным, оно лишает нас энергии, необходимой для преобразования и внутреннего баланса. Вина сама по себе истощает нас и тем самым наносит нам поражение. Кроме того, мы ощущаем себя очень одинокими. Мысли концентрируются на нашей никчемности: «Я плохой человек. Я совершаю такие ужасные вещи». Однако на деле такой взгляд несет в себе немалую долю эгоизма. Мы самовлюбленно зацикливаемся на своей личности.

Раскаяние, напротив, представляет собой состояние осознания. Мы понимаем, что в какой-то момент совершили или сказали что-то «неискусное», и это стало причиной страданий, и мы мучаемся, осознавая это. Но, что самое главное, раскаяние дает нам возможность освободиться от прошлого. Оно оставляет нам энергию, чтобы двигаться вперед, стараясь не повторять прежних ошибок.

Вина еще и способна ввести в заблуждение. Может показаться, что это благородный порыв, побуждающий нас служить ближним и творить добро. Но на самом деле вина не делает ничего подобного. Когда человек движим виной, в центре его внимания находится его собственное страдание, и точно так же, когда он движим гневом, в центре его внимания — его собственное негодование. Когда подобные состояния получают ведущую роль, мы забываем о нуждах других людей. Чтобы наше видение прояснилось, чтобы мы обрели полную сопричастность всему сущему, нам необходимо освободить сознание от эгоистичности. В противном случае оно окажется во власти наших собственных чувств, и мы будем служить лишь самим себе. Как далеко это до восклицания Рабиндраната Тагора: «Господи, сделай меня более совершенным инструментом в твоих руках!»

Ошибочное представление о неизменном «я» также порождает отвращение в форме ненависти к себе и самоосуждения. Когда мы представляем свою личность как некую постоянную величину, наш ум приобретает определенную стойкую привычку, которая управляет нашей жизнью. Если же по мере практики медитации мы научимся видеть неличностную природу тех сил, что возникают в нас и угасают, мы будем воспринимать реальность совершенно иначе. Можно увидеть, что гнев, вина, скорбь — это просто явления, возникающие в уме. Отвращение подобно грозе, которая разражается и утихает. Это не я и не мое. Это и не ты, и не твое. Признавая пустоту этой матрицы, мы будем, глядя на других людей, видеть себя. Здесь-то и зарождается метта.

Ненависть к себе не позволяет нашей практике расцвести в полной мере. Когда в 1979 году Далай-Лама посетил Общество Медитации Прозрения, кто-то обратился к нему с вопросом: «Я начинаю учиться медитации и чувствую себя никчемным человеком. Что вы можете сказать на этот счет?» Далай-Лама ответил: «Никогда не думайте так о себе, это в корне неверно. У вас есть сила мысли, а следовательно, сила ума — это все, что вам нужно». Он понимал, что каждый из нас обладает способностью к преображению и не следует принижать ее рассуждениями о своей никчемности.

Нужно все время помнить об этой способности, чтобы ясно видеть свои достоинства и недостатки. Когда мы впадаем в состояние отвращения, это видение утрачивается. Однажды я подошла к своему первому учителю медитации С. Н. Гоекке и с укором потребовала ответа: «Неужели нет более простого пути?» Я уже была сыта по горло болью и страданиями, которые испытывала, и мне казалось, он все-таки знает легкий путь, но умышленно скрывает его от меня, чтобы я помучилась. Сейчас мне забавно вспоминать об этом, ведь учитель был человеком по-настоящему сострадательным. Выслушав мой вопрос, он просто посмотрел на меня долгим взглядом. Я словно падала в его глаза, сияющие и бездонные, глаза, с само-

го начала видевшие во мне способность к достижению свободы. По сравнению с целой жизнью, посвященной духовным усилиям, моя сонливость и боль в колене не казались чем-то настолько важным и страшным. Каждый раз, когда мы забываем о более широком взгляде на вещи, мы становимся пленниками сиюминутных пустяков, а впад в состояние отвращения, предаем забвению нашу способность к любви.

Как-то я получила гневное письмо от одного человека. Письмо — одно из тех, которые предпочитаешь не получать вовсе, — содержало длинный список ситуаций и обстоятельств, а его смысл сводился к следующему: «Вы виноваты в этом, вы виноваты в том, и в этом тоже вы виноваты». Словом, приятного было мало. Остаток дня я посвятила обдумыванию ответов на каждый из упреков. В целом, то, что получалось, было под стать письму: «Ну, в этом, знаете ли, виноваты вы, а не я. И в этом виноваты вы, и в том, и в другом, и в третьем — во всем виноваты вы». Я прокручивала все это в голове довольно долго.

Подобного рода гневные самооправдания перерастают в удушающее противопоставление «я — они». Гнев — состояние по-настоящему прискорбное, ибо в конкретный момент и в конкретной ситуации он на корню губит возможность любви и сопричастности. Но что мы делаем, когда испытываем гнев или отвращение?

В настоящее время существует определенная путаница в вопросе о том, как относиться к отвращению. Например, трудно уловить разницу между гневом как таковым и его проявлением. Когда мы приступаем к духовной практике, важно, чтобы мы были открыты всему, что возникает у нас в уме, чтобы мы различали, сознавали и принимали все, что чувствуем. На протяжении долгого времени у нас вырабатывалась привычка обманывать самих себя, держать определенные мысли и чувства вне сферы своего внимания, подавлять их. Если мы преодолеем тягу к отрицанию и подавлению и научимся открыто воспринимать отвращение в различных его формах, это может оказать на нас сильное исцеляющее

воздействие. Но при этом за погружение в состояние гнева придется дорого заплатить, если в силу непонимания мы станем ему потворствовать.

Согласно большинству психологических исследований, чем чаще человек выражает гнев, тем легче ему это делать. Выплеск гнева входит в привычку. Как полагают многие, каждый из нас заключает в себе определенное количество гнева. Если же индивид не желает держать гнев в себе, он выносит его во внешний мир, а оказавшись снаружи, внутрь он уже не вернется. Таким образом, гнев воспринимается как нечто вещественное. Однако при внимательном рассмотрении мы обнаружим, что в действительности он таковым не является. Гнев представляет собой всего лишь условную реакцию, которая как возникает, так и проходит. Важно понять, что, отождествляя себя с такими преходящими состояниями, считая их чем-то осязаемым и прочным, мы позволяем им управлять нами и, повинаясь им, действуем во вред себе и другим. В основе нашей открытости должно лежать *неотождествление*. Понимать отвращение и гнев как временные состояния ума или считать их своей подлинной натурой и поступать в соответствии с ними — это огромная разница.

Гнев представляет собой эмоцию с очень сложной структурой и включает в себя множество различных элементов. Разочарование, страх, уныние сплетаются в нем воедино. Если эти эмоции и мысли воспринимать как нечто целое, то и гнев покажется нам чем-то очень реальным. Но разобрав его на составляющие и увидев различные его аспекты, мы познаем истинную сущность данного переживания. Мы поймем, что гнев приходит и уходит, подобно волне, набегающей на берег. Мы осознаем, что он не приносит удовлетворения и не способен наделить нас долговременной радостью. Мы увидим, что в нем нет определяющего его личностного начала, он возникает не по нашей воле, прихоти или желанию, а когда для этого есть подходящие условия. Мы увидим, что он не наш, мы не обладаем им и не распоряжаемся. Мы не в

силах управлять возникновением гнева. Все, что мы можем, — научиться *искусному* обращению с ним.

Если мы посмотрим на силу гнева, то увидим в нем много положительного. Гнев — это не то состояние, при котором человек услужлив, обходителен и всем доволен. Он несет в себе невероятный заряд энергии. Гнев побуждает нас освободиться от неподходящих типов поведения, продиктованных нам другими людьми; он учит нас говорить «нет». Тем самым он служит и укреплению нашей целостности, поскольку велит нам отвернуться от требований внешнего мира и прислушаться к внутреннему голосу. Гнев позволяет провести границы и бросить вызов несправедливости на всех уровнях. Он ничего не принимает как должное, без рассуждения. Он способен проникать вглубь вещей и не задерживается на поверхности. Он требователен и критически настроен. Он наделен способностью выходить за внешние границы и видеть то, что скрыто. Вот почему гнев может быть преобразован в мудрость. По природе своей он имеет черты, общие с мудростью.

Тем не менее *неискусные* качества гнева безмерны и сильно перевешивают его положительные стороны. Будда описывал это следующим образом: «Гнев, исходящий из отравленного источника и ведущий к лихорадочному возбуждению, наделенный смертоносной сладостью, надлежит победить, чтобы никогда не проливать слез». А ведь он действительно сладок! Но чувство удовлетворения, которое нам приносит проявление гнева, быстро пройдет, а вот вызванные им страдания будут терзать и изматывать нас еще долго.

Согласно буддийской психологии, отличительной чертой гнева является свирепость. Подобно лесному пожару, он выжигает то, что его питает, опустошая человека, оставляя его ни с чем. И так же как лесной пожар, он распространяется стремительно и необузданно, и, поддавшись ему, мы рискуем прийти совсем не к тому, к чему стремились. Гнев ввергает человека в заблуждение, заставляя с головой погрузиться в это состояние. И тогда

мы не видим перед собой возможности выбора и, как следствие, безрассудно рубим с плеча.

Гнев и отвращение проявляются в актах жестокости и вражды. Ум вычленивает объект гнева из окружающего мира, застревает на нем и, не видя путей освобождения, воспринимает конкретную ситуацию, человека или предмет как нечто совершенно неизменное. Подобное состояние отвращения вводит нас в замкнутый круг зла и возмездия. Возникающая картина реальности нередко имеет политический окрас с господством классовой борьбы, расовой неприязни, национальной нетерпимости, религиозной розни. Гнев привязывает людей друг к другу с не меньшей силой, чем желание, и они тянут друг друга за собой, соединенные цепочкой взаимного отщепенства, не в силах ни освободиться, ни успокоиться. Как проникательно подметил известный драматург и государственный деятель Вацлав Гавел, у ненависти и влечения есть важная общая черта, состоящая в «пристрастии к другому человеку, зависимости от него и фактически передаче ему некой части собственной идентичности... Ненавидящий томится по объекту ненависти».

Все это длится до тех пор, пока люди не меняют свое отношение друг к другу. Нам часто приходится видеть, как те, кто пережил насилие и притеснение, приходят к власти и точно так же обходятся уже с другими группами лиц. Мне прислали письмо с обвинениями, и я в ответном письме выдвигаю встречные обвинения.

Но как освободиться в подобной ситуации? Как изменить ее? Можно перенести центр внимания с гнева на страдания, которые он причиняет и нам, и другим людям. Можно спросить себя, на что мы на самом деле гневаемся. Почти всегда объектом нашего гнева является проявление гнева в другом человеке. Человек словно становится инструментом в руках гнева и тот побуждает его совершать *неискусные* поступки. Мы же не злимся на рот того, кто кричит на нас, — мы злимся на гнев, который заставляет его это делать. Прибавлять к гневу гнев — значит только его усиливать.

Хорошо известно изречение Будды: «Ненависть не остановить ненавистью. Ненависть можно остановить только любовью. Таков извечный закон». Мы сможем вырваться из круга отвращения, когда перестанем воспринимать себя как орудие возмездия. В конце концов, каждое существо — хозяин своей собственной кармы. Тот, кто причиняет вред, будет страдать. Если вред причиняем мы, страдать будем мы. В Дхаммападае есть такие слова Будды:

Мы то, что мы думаем.

*Мы созданы нашими мыслями,
мыслями мы творим мир.*

*Если кто-то говорит или действует с нечистым
разумом, то беда будет следовать за ним,
как колесо следует за быком, тянущим телегу...*

*Если кто-то говорит или действует с чистым
разумом, счастье будет следовать за ним,
как тень, неотступно.*

Счастье и несчастье определяются нашими действиями. Но это не значит, что мы злорадно потираем руки: «Теперь-то ты получишь по заслугам, в этой жизни или в следующей». Наоборот, мы понимаем, что нам не нужно становиться орудиями мести, что человек, причинивший страдание, будет страдать. Это объективный закон, он равным образом распространяется и на нас самих.

Накануне своего просветления Гаутама, впоследствии известный как Будда, сел под деревом бодхи, полный решимости не сдвинуться с места, пока не достигнет просветления. Мара, демонический персонаж буддийской мифологии, «убийца добродетели» и «убийца жизни», увидев, какую угрозу представляет для его царства иллюзии намерение Будды, принялся чинить ему всевозможные препятствия. Чтобы вынудить Будду оставить выбранный путь, Мара насылал на него гнев, страх и похоть, обрушивал град, грязевые ливни и другие напасти. Но что бы ни происходило, тот оставался безмятежен, а его решимость была непоколебима.

И тогда Мара пустил в ход свое последнее средство — неуверенность в себе. «По какому праву ты вообще сидишь здесь с такой целью? С чего это ты возомнил о себе, что вправе рассчитывать на полное просветление и абсолютное пробуждение?» — спрашивал он Будду. В ответ тот протянул руку и коснулся земли. Он призвал в свидетели саму Землю, что на протяжении всех предыдущих перерождений он упражнялся в великодушии, терпении и нравственности. Из жизни в жизнь он создавал волну нравственной силы, которая теперь дает ему право стремиться к просветлению.

Когда я размышляю о карме, я иногда вспоминаю эту историю. Земля — свидетель наших поступков, и причиняя страдание, мы обрекаем на страдание самих себя, и это касается всех без исключения. Познание этой истины делает возможным освобождение. Мы можем стать свободными.

Так получилось, что вечером того же дня, когда я получила письмо, вызвавшее столь острую реакцию, мой друг привел в центр Общества Медитации Прозрения одного тибетского ламу. Около пятнадцати лет этот человек прожил в пещере в Гималаях, ни разу ее не покидая. Он был мастером тибетской практики *туммо* — повышения температуры тела за счет силы ума.

К нему неоднократно обращались с предложением приехать в США для исследования его способностей. Ему говорили, что ученые, изучающие медитацию, хотели бы иметь дело с эффектами, которые можно измерить. Понятно, что повышение температуры тела путем концентрации ума — вещь очень даже измеримая. Так как об этом его просил сам Далай-Лама, мастер согласился. Он вышел из пещеры и отправился напрямик в Бостон. Из аэропорта его сразу отвезли в больницу, где он на протяжении многих дней медитировал, в то время как исследователи измеряли его температуру.

В какой-то момент наш приятель, который привез ламу, предложил ему сделать перерыв и посетить Общество Медитации Прозрения, расположенное недалеко

от Бостона. Мастер согласился. Едва переступив порог нашего центра, он удивленно воскликнул: «Это место не похоже на остальную Америку! Чем вы здесь занимаетесь?» Мы принялись объяснять, и вскоре у нас завязалась дружеская беседа.

Мастера *туммо* сопровождал молодой смышленный переводчик. Он пояснил нам, что наш посетитель представляет собой явление, весьма нехарактерное для тибетской традиции. Став монахом в довольно преклонном возрасте, он очень быстро достиг в практике медитации больших высот, несмотря на то что «перескочил» многие аспекты духовной тренировки, необходимые, по мнению тибетцев, для столь выдающегося прогресса. Он не проходил предварительного обучения, не занимался вводными практиками, а все это считается основой, которую требуется заложить, прежде чем перейти к освоению более сложных и изощренных техник. Так что для тибетцев лама представлял собой необъяснимую аномалию.

Мы спросили его: «Вы можете объяснить, как вам удалось достичь в вашей практике таких необычайных успехов, при всем том, что вы не прошли предварительные этапы?»

«Да, — ответил он, — я могу это объяснить. Будучи мирским человеком, я много лет вел партизанскую войну против китайских оккупантов. Мне часто приходилось брать людей в плен, пытаться и убивать их. Но пришел и мой черед — китайцы схватили меня и бросили в тюрьму. Меня пытали, я пережил ужасные страдания. И тогда я принял решение, что не стану ненавидеть китайский народ».

Свое видение той ситуации лама изложил в классической буддийской терминологии. То, что он испытал в китайском плену, он воспринял как кармическое последствие поступков, совершенных им ранее. Он отметил, что, даже если бы не смотрел на происходящее с точки зрения кармы, он бы все равно понимал, что никто, кроме него самого, не сможет причинить ему душевных мук. И он принял решение не усугублять огнем ненависти и

ожесточения и без того ужасные телесные страдания. По его словам, именно это решение позволило ему достичь таких высот в медитации.

Пока этот необыкновенный человек говорил, у меня из головы не выходило письмо, которое я составляла в течение целого дня: «Вы виноваты в этом, вы виноваты в том, и в другом тоже виноваты вы». Я поняла, что не надо отвечать в такой манере. Благодаря очень своевременному примеру ламы я поняла, какими возможностями способно наделить человека открытое сердце. Я осознала, что, выражаясь словами Будды, «ненависть невозможно остановить ненавистью». Никогда. «Ненависть можно остановить только любовью».

Когда наш ум исполнен гнева и ненависти по отношению к другим людям, мы и есть те, кто страдает, впад в такое состояние. Но не так-то просто добраться до той части нашего внутреннего мира, которая умеет прощать и любить. В определенном смысле способность прощать и отпускать сродни умиранию. Прощая, мы как будто говорим: «Я больше не тот, кем был прежде, и ты больше не тот, кем был прежде». Прощение позволяет нам вернуть себе ту часть своего «я», которую мы оставили в оковах минувшего события. Какой-то составляющей нашей идентичности, возможно, даже придется умереть ради того, чтобы мы могли высвободить свою энергию, застрявшую в прошлом.

Все эти идеи станут доступны для нашего понимания в том случае, если мы максимально глубоко осознаем все, что происходит у нас в душе. Тогда можно спросить себя: «За что мы боремся? Почему мы боремся?» Важно понять, что ни одна вещь не заставляет нас переживать те или иные чувства. В мире нет ничего отдельного, обособленного. Мы живем в реальности, где все взаимосвязано, где мы имеем дело не только с конкретной ситуацией, но и всем тем, что сами в нее привносим.

Допустим, некий человек встает с кровати и что-то делает у себя в комнате. У одних его занятие вызовет восхищение, других — напугает, третьих — разозлит,

четвертых — позабавит. Но отнюдь не данное действие, каким бы оно ни было, диктует конкретную реакцию. Просто есть ситуация и есть то содержание, которое мы в нее вкладываем.

Поэтому мы ответственны за собственный ум. Хочется верить, что мы живем не только для того, чтобы идти на поводу у различных реакций. Развитие в себе любящего сердца — вот ключ к практике, ведущей к освобождению.

Если мы научимся видеть и понимать такие мучительные состояния ума, как гнев, страх, скорбь, разочарования и вина, как состояния отвращения, мы сможем избавиться от них. Но свобода от отвращения не означает, что оно никогда не войдет в нашу жизнь. Это значит, что мы способны очищать его. Мы ясно видим это состояние, понимаем его природу и учимся не позволять ему управлять нами. А незамутненный взгляд, который является функцией мудрости, позволяет нам удерживать отвращение в обширной области принятия, где происходит преобразование.

УПРАЖНЕНИЕ: *Прощение*

Чтобы избавиться от глубоко укоренившегося отвращения к себе и другим, необходимо научиться прощать. Прощение делает силы чистоты, такие, например, как любовь, более зрелыми и укрепляет терпение и страдание. Оно создает пространство для обновления и освобождает жизнь от оков прошлого.

Пока мы томимся в плену своих былых поступков или действий других людей, мы не сможем жить полной жизнью в текущий момент. Чувство обиды, приглушенная боль, нежелательное наследие нашего прошлого — все это заставляет наши сердца замыкаться в себе и тем самым сужает наше мировоззрение.

Медитация прощения направлена не на то, чтобы искусственно вызвать или симитировать какое-либо чувство или забыть о себе ради интересов других людей. На

самом деле создание условий для ничем не ограниченной любви есть не что иное, как величайшее сострадание к самому себе.

Простить гораздо труднее, чем не прощать. На этот факт, по-видимому, опираются политические лидеры: народ намного легче сплотить общей ненавистью, чем разделенной любовью. Не так-то просто добраться до той части нашего внутреннего мира, которая способна прощать и способна любить. Не забывайте, что прощение, по сути, является настолько глубоким освобождением от прошлого, что становится сродни умиранию. Нужно уметь сказать: «Я больше не тот, кем был прежде, и ты больше не тот, кем был прежде».

Прощение не предполагает примирение с недобрыми поступками или отрицание несправедливости и страдания. Его ни в коем случае нельзя путать с безучастным отношением к насилию и жестокости. Прощение есть внутреннее очищение от вины и негодования — двух состояний, каждое из которых в конечном итоге нас опустошает. По мере того как умение прощать укрепляется, оно начинает принимать и внешние формы: мы стремимся возмещать убытки, ищем справедливости, требуем лучшего к себе отношения или просто не ввязываемся в конфликтную ситуацию.

Прощение приносит нам душевное и духовное благополучие, поскольку ставит нас на самый край того, что мы в силах принять. Стоять на краю трудно, мучительно, но это ведет к преображению. Процесс прощения требует мужества и постоянного осознания того, в чем заключается наше высшее счастье. Как писал Гёте, «друзья дают нам понять, что мы можем, враги — что должны».

Прощение действительно представляет собой своего рода процесс, а это значит, что во время размышлений у вас будут возникать противоречивые эмоции: стыд, гнев, ощущение, будто вас предали, смущение, сомнение. Дайте им проявиться в вас и по возможности относитесь к ним беспристрастно. Воспринимайте их как нормальное

явление и далее плавно возвращайтесь к размышлению о прощении.

Размышление включает в себя три этапа: вы просите прощения у тех, кому причинили вред, предлагаете прощение тем, кто навредил вам, и наконец, предлагаете прощение себе.

Сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите свободно в естественном темпе. Начинайте проговаривать (про себя или вслух — на ваше усмотрение): «Если я вольно или невольно причинил вред или страдания кому-либо, я прошу у них прощения». Если при этом в памяти всплывут определенные люди, образы или ситуации, снимите с себя груз вины и попросите простить вас: «Я прошу у вас прощения».

Далее можно предложить прощение тем, кто навредил вам. Не беспокойтесь, если не испытаете мощного прилива чувства любви; это же не просто выдуманное упражнение, но способ прославить могучую силу намерения. Так мы отдаем дань уважения нашей высшей способности освобождаться от бывшего и начинать заново, утверждаем способность человеческого сердца изменяться, расти и любить. «Если кто-то вольно или невольно причинил мне вред или страдания, я прощаю его». И пока на ум приходят различные мысли и образы, не переставайте повторять: «Я прощаю вас».

И наконец, мы переходим к прощению самих себя. Если вы каким-то образом причинили себе вред, не любили себя или не оправдали собственных ожиданий, теперь самое время избавиться от раздражения на самого себя из-за бывших поступков. Сюда же можно включить неспособность прощать других, которую вы, возможно, обнаружили на предыдущих этапах данной практики, — это не повод сердиться на себя. «За весь вред и все страдания, которые я причинил себе вольно или невольно, я прощаю себя».

Включите это упражнение в ежедневную медитацию, и пусть сила намерения действует сама по себе.

УПРАЖНЕНИЕ: *Учимся видеть добродетель*

Поскольку непосредственной причиной и главной движущей силой для возникновения метты является способность разглядеть добродетель в другом человеке, мы стараемся сконцентрировать внимание на положительных качествах того, кто нам неприятен. Что-то хорошее можно отыскать даже в таком человеке, пусть и не всегда хочется этим заниматься.

В первый раз, когда я получила указание найти одну положительную черту в неприятном человеке, я возмутилась. «Это удел поверхностных и легковверных людей — они просто ищут в ком-то что-то доброе. А я не хочу этого делать». Но когда я все-таки выполнила данное упражнение, оказалось, что оно имеет очень важный и сильный эффект. Результат полностью соответствовал поставленной задаче: выполнение этой практики отнюдь не затушевало трудности, связанные с этим человеком, но дало возможность общаться с ним, не прибегая к защитным механизмам и не замыкаясь в себе.

У нас в центре работал один сотрудник — напыщенный и несдержанный, он был в ссоре практически со всеми, кто его окружал. В тот же период у одной из наших коллег диагностировали прогрессирующее, мучительное и потенциально смертельное заболевание. Ей предстояло пересмотреть свое отношение к себе, планы на жизнь и круг обязанностей на работе. Однажды мне случилось наблюдать разговор между двумя этими людьми, причем «неприятный» сотрудник в общении с моей больной подругой проявлял сострадание, тактичность и чувство юмора. С тех пор каждый раз, когда я думала о нем, я старалась вспоминать тот случай. При этом я заметила, что положительное воспоминание не отменяет проблем, связанных с его обычным поведением. Вместо этого оно создавало чувство теплоты и открытости и значительно облегчило взаимоотношения с ним, сделав их более искренними и непринужденными.

Возможно, для вас будет сложно подумать о положительных качествах такого человека. В этом случае сосредоточьтесь на общем для всех стремлении к счастью, которое разделяет и неприятный вам человек. Все существа хотят быть счастливыми, но лишь очень немногие знают, как этого добиться. И именно по причине своего неведения некоторые из нас причиняют страдания себе и другим.

УПРАЖНЕНИЕ: *Неприятный человек*

Когда вы начнете обращать метту на человека, с которым вы в ссоре, кого боитесь и на кого злитесь, — на того, кто в традиционных текстах именуется врагом, — задумайтесь над следующими словами Райнера Марии Рильке: «Быть может, все страшное в конце концов есть лишь беспомощное, которое ожидает нашей помощи»^{*}.

Первое время лучше обращать метту на человека, с которым ваши отношения натянутые, но терпимые, — не пытайтесь с самого начала окружать любящей добротой того, кто нанес вам тяжкую обиду. Переходить от менее неприятных людей к более неприятным следует постепенно. Когда я только начинала практиковать метту в Бирме, мне дали указание в течение трех недель многократно обращать любящую доброту на благодетеля. Эту практику я выполняла с затаившимся чувством разочарования: «Что толку тратить время, направляя метту на того, кого я и так люблю? Все просто — следует обращать любящую доброту на своего злейшего врага. Только такая любовь имеет значение. Когда я наконец поделилась этими мыслями с У Пандитой, он рассмеялся: «Почему ты хочешь идти самым трудным путем из всех возможных?» Данная практика не должна вызывать страдания, хотя может их выявлять. Если определенный человек навредил нам настолько сильно, что становится очень трудно включить его в поле своей любящей заботы, то начинать направлять

^{*} Перевод М. Цветаевой.

на него метту следует медленно и постепенно, с большим вниманием и состраданием к себе.

Обратить любящую доброту на того, с кем у нас сложились трудные отношения, бывает весьма непросто. На первом этапе развития метты мы вызываем в уме образ благодетеля — того, к кому почувствовать любовь легче всего. Насколько легко вырабатывать в себе любящую доброту по отношению к благодетелю, настолько это трудно по отношению к недругу. Формирование метты к человеку, с кем у нас связаны определенные проблемы, начинается с разделения нашего видения этого человека и его поступков, способных навредить нам или нас огорчить. Все существа достойны заботы, благополучия и дара любящей доброты. Развивая в себе метту, мы абстрагируемся от неприятных черт такого существа и стремимся войти в контакт с той его частью, которая заслуживает любви.

Возможно, вам будет легче почувствовать любящую доброту к неприятному человеку, если вы представите, что он беззащитный ребенок или лежит на смертном одре (но без предвкушения — будьте осторожны!). Вообразите ситуацию, в которой вам было бы легче всего испытать по отношению к нему чувство доброты, и подойдите к этому творчески, со смелостью и даже юмором. Одна моя ученица в качестве неприятного человека выбрала свою знакомую, шумную, назойливую и чрезвычайно болтливую. У нее получилось направлять метту на эту женщину, когда она представила, что та привязана к стулу, а ее рот заткнут кляпом. Другой практикующий настолько боялся своего неприятного человека, что смог обратить на него любящую доброту, лишь вообразив его заключенным в тюрьму. По мере того как метта будет набирать силу, мы рано или поздно научимся желать неприятным людям добра, даже когда нам приходится противодействовать их действиям и поступкам, которые мы не одобряем.

Сядьте в удобную позу и начинайте применять фразы метты к себе, окружая себя любящей заботой. Спустя не-

которое время направляйте эти фразы на благодетеля, затем на друга. Если вам удалось выбрать безразличного человека, то сюда можно включить и его. К неприятному человеку следует переходить лишь после того, как вы в течение некоторого времени направляли метту на тех, к кому вам легче всего почувствовать любовь. Вообразите неприятного человека в любой ситуации, какую захотите. Представьте себе его, создавая визуальный образ или называя его имя. Попробуйте увидеть в нем что-то хорошее. Если не удастся, то вспомните, что этот человек, точно так же как и мы, стремится к счастью и совершает ошибки по своему неведению. Применяйте к нему те же самые фразы метты, что вы использовали до этого. Если слова «Будь счастлив, и пусть тебе не грозят никакие опасности» вызывают в вас чувство страха и обособленности, вы можете включить в формулировки и себя: «Да не грозят нам никакие опасности. Да снизойдет на нас счастье».

Не спеша продолжайте проговаривать фразы метты по отношению к неприятному человеку и при этом не отвергайте никаких чувств, которые могут возникать и угасать. Возможно, вас охватит печаль, скорбь, гнев — пропустите их через себя. Если они начнут обуревать вас, то снова обращайтесь метту на себя или своего хорошего друга. По-другому взглянуть на эти чувства могут помочь некоторые рассуждения. Классический вариант — спросить себя: «Кто страдает от моего гнева? Тот, кто мне навредил, спокойно живет своей жизнью (или уже умер), а страдаю я сам, осаждаемый и обжигаемый гневом. Из сострадания к себе, ради облегчения собственного сердца я отпускаю его».

Другой вариант — обратить ум на страдания неприятного человека, а не просто рассматривать его поступки как плохие или неправильные. Сочувствие есть совершенствование любви, которое делает ее открытой для восприятия страдания. Если мы испытываем гнев, страх или ревность и при этом осознаем, какую боль нам самим причиняют эти состояния, — значит, у нас есть

сострадание к себе. Когда мы видим, как другой человек впадает в состояние гнева, страха и тому подобное, и помним, насколько это мучительно, мы точно так же сострадаем и ему.

Когда будете готовы, снова начинайте произносить фразы метты в отношении неприятного человека. Так вы можете поочередно переходить от себя к другу, к размышлениям и неприятному человеку, и обратно.

Возможно, вы испытаете чувство любящей доброты в конкретной жизненной ситуации, а не во время занятия медитацией. Иногда, сталкиваясь с трудностями, человек проявляет больше терпения, более расположен прислушаться к ближнему и демонстрирует большую ясность ума. Один мой ученик во время интенсивной практики метты в качестве неприятного человека выбрал бывшего компаньона по бизнесу. В тот период шел процесс его исключения из рядов организации, и соответствующие переговоры проходили в крайне враждебных тонах. Практикующий добросовестно обращал метту на этого человека, но при этом ощущал в основном скуку и раздражение. И он был поражен, когда во время следующего круга переговоров тепло поприветствовал своего недруга. Тот удивился не меньше и, пристально посмотрев на моего ученика, произнес: «Это действительно ты?»

Занимаясь этой практикой, будьте терпеливы и не ожидайте каких-либо определенных переживаний. Такие ожидания ограничивают нашу способность к радости и часто порождают еще большее раздражение и чувство беспомощности, когда не сбываются в достаточно короткий срок. Нам кажется, что наши усилия бесплодны, никуда не ведут, и мы впадаем в самоосуждение. Не забывайте, что и гнев, и страх, и печаль пройдут, и мы всегда сможем вернуться к намерению заботиться о себе и всех существах. Необходимость начинать снова и снова — это и есть подлинная практика, а вовсе не проблема, которую нужно преодолеть на пути к «настоящей» медитации.

УПРАЖНЕНИЕ:

Неприятные качества внутри вас

В качестве альтернативы выбору неприятного человека можно поэкспериментировать, направляя метту на свои собственные неприятные стороны. Это могут быть физические или эмоциональные качества, которые вы отрицаете, избегаете, стараетесь подавить, — качества, с которыми вы ведете войну. Спокойно сядьте и начните направлять метту на себя. Через некоторое время переведите внимание на одиночество, гнев, бессилие, зависимость — те черты вашего ума или тела, которые вы ощущаете как наиболее вам чуждые. Открыто и с состраданием признать эти неприятные стороны своей жизни — значит положить начало исцелению. Окружите болезненные составляющие вашего опыта теплотой и всепрощением метты. При этом можно проговаривать такие фразы, как «Я это принимаю», «Меня наполняет любящая доброта по отношению к этим страданиям», «Пусть этот мучительный опыт послужит всеобщему благополучию». Не бойтесь использовать любые формулировки, приходящие вам на ум, и время от времени направляйте метту на себя, произнося привычные фразы.

6. РАСКРЫТИЕ ЛЮБЯЩЕГО СЕРДЦА

*Мысль воплощается в слове;
слово воплощается в деянии;
деяние перерастает в привычку;
привычка закрепляется, превращаясь в характер.
Следи же за мыслью и ее путями с вниманием,
и пусть она происходит из любви,
порожденной заботой обо всех существах.*

Будда

Наши идеи и представления — единственное, что отгораживает нас от мира. Мы изолируем себя идеями опасности и одиночества, представлениями о себе и своих интересах. Но наши мысли порой лишь усиливают те внешние трудности, с которыми мы сталкиваемся, — и даже создают их, усложняя и без того запутанную картину. Если мы не хотим быть рабами собственного ума, нужно сделать выбор в пользу его преобразования. И тогда вместо подавленности и страха перед иллюзией разобщенности нам откроется чистая радость любви и сопричастности.

Как-то осенью я преподавала в центре Общества Медитации Прозрения, который расположен в сельской местности. Каждое утро на рассвете я выходила на прогулку. Мой путь лежал мимо дома, где жил Макс — огромный пес, похожий на помесь добермана с горным львом. Мне приходилось слышать о его агрессивности и даже о том, что несколько раз он набрасывался на случайных прохожих. Надо сказать, что в тот год мне вообще не везло, и я подумала, что не хватало еще, чтобы меня искусила собака.

Каждый раз я выходила из дома с осознанием «фактора Макса», и страх нарастал по мере приближения к его владениям. Пес на дворе не показывался, но возможность встречи вызывала во мне все большее напряжение. Вскоре я обнаружила, что стала просыпаться с мыслью о

Максе. А ведь я читала, что первой мыслью Его Святейшества Далай-Ламы после пробуждения была молитва о любви и сострадании ко всем живым существам. Мне было стыдно начинать день со страха перед собакой, но я ничего не могла с собой поделать.

И вот настал день, когда я наконец увидела Макса. Пес сидел во дворе в предзакатных сумерках. Страх все возрастал. Я медленно приближалась, и с каждым шагом во мне крепло представление о нем как о реальной угрозе: «Он там, он огромен, он все ближе и ближе». Наконец я подошла почти вплотную. Макс поднялся на ноги. Я замерла. Мы уставились друг на друга. И тогда я выпалила первое, что пришло в голову: «Макс, мое второе имя — Максим. Меня тоже зовут Макс!» Мы смотрели друг на друга еще несколько мгновений, затем пес сел на место, а я продолжила свой путь.

С этого момента я поняла, что любящая доброта — правильный выбор во многих ситуациях. Между нами с Максом установился контакт, возникло чувство сопричастности. Было такое ощущение, как будто пес — мой знакомый, который, скорее всего, пребывает в негативном состоянии и, возможно, даже потеряет контроль над собой и попытается причинить мне вред, но, несмотря на это, по-прежнему остается моим приятелем. Конечно, я и впредь соблюдала осторожность. Но Макс уже не был для меня ужасным, чуждым созданием, огромным чудовищем, поджидающим меня в своих владениях, чтобы растерзать. Он перестал быть «другим».

Страх — главный механизм, который поддерживает наше представление о «другом». Именно он усиливает наше одиночество и разъединяет нас. Страх — от осуждения до ужаса — сжимает наши сердца и привязывает нас к ложным, ведущим в заблуждение взглядам на жизнь. Ошибка разобщенного существования облекается в неверные формы самоидентификации: «Вот кто я есть» или «Вот кем я могу стать». И в результате мы отождествляем себя лишь с каким-то фрагментом реальности, а не со всем нашим целостным бытием.

Согласно представлениям современной астрономии, во вселенной нет единого центра и все ее объекты находятся в процессе сложных калейдоскопических изменений. Так и в человеческой жизни не существует строго заданной системы координат, четких представлений о том, откуда и куда нам следует двигаться. С одной стороны, осознание этого факта может вызвать чувство неприкаянности или бездомности. Но с другой стороны — убеждает нас, что любая точка в пространстве и времени, здесь и сейчас, является нашим домом. Мы свободны, нам не нужно привязываться к единственному центру, чтобы обрести укрытие и защиту. Любовь и счастье — вот наше прибежище, не имеющее границ, где мы всегда чувствуем себя легко и свободно. Как говорил Будда, «Те, кто не обитают в конкретном месте, пребывают в мире».

Если человек отождествляет себя с собственным телом, воспринимает его как свое единственное пристанище, то у него возникает желание управлять им с целью сохранения чувства идентичности. Но мы не властны над болезнью, старением и смертью. Если мы попытаемся контролировать эти процессы, то на наши плечи неминуемо лягут тяжким грузом беспомощность и бессилие. До чего страшной становится смерть, когда мы считаем себя ограниченными и разобщенными существами! Но чего нам бояться, если мы видим себя частью единой природы, движущейся и изменяющейся, появляющейся на свет и умирающей?

Мы увидим, что наши тела объединены со всей планетой непрерывным и ритмичным процессом обмена, ибо материя и энергия циркулируют между нами и внешней средой. Это называется дыханием. Мы отдаем углекислый газ и взамен получаем кислород. Обычно мы принимаем данное явление как должное, однако именно этот обмен, ни на мгновение не прекращающийся, на самом деле и дает нам ощущение жизни. Мы существуем не как разрозненные фрагменты, совершенно обособленные друг от друга, но как элементы великого и динамично меняющегося целого.

Если человек отождествляет себя с собственным умом, то воспринимает его как некую отдельную сущность и видит в нем свою истинную обитель. И тогда мы стремимся контролировать свой ум, защищая свои представления. Мы определяем себя или других, устанавливая искусственные границы: «Ты такой, какой ты есть, и всегда будешь таким».

Однажды я проводила совместные занятия с Джозефом Голдстейном*. К нему подошел один человек, очень расстроенный. «Только что я пережил нечто ужасное!» — сказал он. Естественно, Джозеф спросил, что случилось. «Пока я медитировал, я почувствовал напряжение в нижней челюсти и понял, что я очень скованный человек, у меня никогда ни с кем не будет близких отношений, и я навсегда останусь одиноким». Джозеф, чтобы вывести собеседника из круга этих рассуждений, напомнил: «Так вы сказали, что почувствовали некоторое напряжение в нижней челюсти». Человек пропустил это замечание мимо ушей: «Да, я вижу, насколько я скован и зажат, я таким всегда был и всегда буду, это никогда не изменится, никогда в жизни я ни с кем не сойду». Как вы можете представить, Джозеф снова повторил: «Вы говорите, что почувствовали напряжение в нижней челюсти». К моему удивлению, разговор еще некоторое время продолжался в том же духе, пока Джозеф наконец не сказал: «У вас неприятное ощущение. Зачем же вы усугубляете его таким взглядом на самого себя?»

Представления управляют нами самыми разными способами. Так, находясь в плену представления о разобщенности, мы страдаем от отчужденности и равнодушия. Нам приходится непрерывно защищаться, поскольку мир представляется крайне опасным. Под сильным влиянием идеи разделения неизменных «я» и «не-я» нам кажется, что над нами вечно тяготеет большой и страшный «другой». Чтобы совладать с этой опасностью, мы

* Джозеф Голдстейн — американский учитель медитации, один из основателей Общества Медитации Прозрения.

вынуждены постоянно быть начеку, с тревогой ожидая нападения.

Одна женщина посещала ретрит в Нью-Йорке, но жила за городом. Как-то раз субботним утром, когда она направлялась на ретрит, на железнодорожной станции к ней подошел незнакомец и спросил о расписании поездов. Расписание она держала в руках, но все равно первой ее мыслью было: «Какой-то он странный! Лучше поскорее от него отделаться». Сначала она заявила, что не знает, но расписание, которое она держала на виду, опровергало ее слова. Она пыталась отвязаться от этого человека, лишь бы не вступать с ним в контакт. Наконец женщина указала на случайного пассажира на платформе и сказала: «Спросите лучше его». Незнакомец с тревогой посмотрел на нее и ответил: «Ну нет! Уж больно он странный!»

Конечно, временами мы сталкиваемся с реальной угрозой, неприязнью и отчаянием. Проявление любящей доброты при таких обстоятельствах вовсе не означает пассивность или пренебрежение собственными интересами в конкретной ситуации. Точно так же, как в случае с Максом, нужно уметь позаботиться о себе и поступать в соответствии с заданными условиями. И точно так же, как в случае с Максом, можно научиться действовать в подобных ситуациях без страха и чувства незащищенности, с которыми нас оставляет представление о «другом».

Разобщенность ведет к упадку человеческого духа. Когда мы стремимся обезопасить себя, то не можем быть сопричастны другим людям, не видим тех, кто нуждается в нашей любви, и в результате страдаем от страшного одиночества. И когда из этого состояния мы пытаемся тянуться к другому человеку, то уподобляемся усталому путнику, который готовится совершить опасный переход через границу с тайным убеждением, что это невозможно. Мы мечемся между порывами надежды и глубокой неуверенностью, и нет нам покоя. Но представьте, какое облегчение мы испытаем, когда обнаружится, что никаких границ не существует! И только осознавая свое

фундаментальное единство с миром, можно обрести подлинное умиротворение.

Вопросом первостепенной важности является то, каким образом мы обращаем ум на достижение такого осознания. Такое преобразование ума, освобождающее от бремени представлений, существует не только в теории — его можно осуществить на практике. В своем учении Будда снова и снова обращается к теме любви и сопричастности, напоминая нам о важности медитации и практике брахмавихар.

Когда мы научимся выходить за рамки ложных представлений и смотреть незамутненным взглядом, реальность перестанет казаться нам чем-то плотным. Мы увидим, как волны восприятия приходят и уходят, поднимаются и спадают. Мы увидим, что жизнь и ума, и тела непрерывно находится в состоянии трансформации и движения. Всегда существует возможность для радикального изменения. Каждое мгновение — выражаясь не образно, а буквально — каждое мгновение мы умираем и рождаемся заново, мы и все живое вокруг.

Когда мы избавляемся от жестких представлений, мир становится прозрачным и сияющим, словно светящимся изнутри. И тогда взаимосвязь всего живого становится очевидной. Мы видим, что в мире нет ничего неподвижного, ничего обособленного и все наше существо неразрывно вплетено в природу самой жизни. Из этого чувства сопричастности рождается любовь и сострадание.

Вот прекрасное описание всеобщего единения из книги Сьюзан Гриффин «Женщина и природа»:

Мы говорим, что реку не отклонить от ее русла. Мы говорим, что все в движении и сами мы — часть этого движения, что движется почва и движется вода. Мы говорим, что земля вбирает воду из облаков. Мы говорим, что дождь делится гребнем горы на две части, словно волосы, расчесанные на пробор, и что форма горы определяет путь воды. Мы говорим, что вода смыывает почву со склонов, что реки несут взвесь,

что плещущаяся река влечет маленькие частицы; что сама почва течет вместе с водой и уходит под землю. Мы говорим, что воду корнями втягивают растения и далее она поднимается по стеблям; что она смывает холмы в реки, реки впадают в моря, что с поверхности залитых солнцем морей она поднимается к небу. Вода собирается в облака и возвращается в виде дождя, тумана, росы, влажности в воздухе. Мы говорим, что все возвращается. Реку не отклонить от ее русла. Мы говорим, что любое действие имеет последствия; что рельеф этой местности сформирован рекой, он же определяет путь реки. Мы говорим: смотрите, как вода утекает прочь и возвращается с дождем. Все возвращается, говорим мы, и одно следует за другим. Существуют пределы возможного, говорим мы, и все находится в движении. Каждый из нас — часть этого движения, говорим мы; и путь реки священен, эта роща священна, и мы сами, говорим мы, священны.

Любовь и забота обо всем — это не качества, которые либо имеешь от рождения, либо нет. Они являются результатом того, что мы делаем с собственным умом: мы можем преобразить его, чтобы он сталместилищем любви, а можем дать ему выработать привычки и ложные представления, ведущие к разобщенности.

Будда говорил: «Следи за мыслью и ее ходом с вниманием, и пусть она проистекает из любви, порожденной заботой обо всех существах». Мы не должны заставлять мысль проистекать из любви, порожденной заботой обо всех существах. Напротив, нам советуют позволить ей исходить из любви — нашей истинной сущности.

Если мы не в состоянии заживить разрыв между нами и жизнью, созданный ложными представлениями, мы так и будем блуждать, словно в тумане, не понимая смысл своего существования. Преследуемые идеей обособленного «я», которое борется с «другим» за свое выживание, мы мчимся сломя голову, пока не заблудимся, прячась в любом месте, которое нам кажется безопасным. Но са-

мую тихую гавань мы обретаем не когда бежим и скрываемся, но когда спокойно стоим на месте. Вот какую историю рассказывает даосский философ Чжуан-цзы:

Один человек был до такой степени недоволен видом своей тени и своих следов, что решил совсем от них избавиться. Для этого он не придумал ничего лучшего, как просто убежать от них. Итак, он встал на ноги и побежал. Но каждый раз, когда его нога касалась земли, появлялся еще один след, а тень поспевала за ним без малейших усилий. Свою неудачу человек объяснил тем, что бежал недостаточно быстро. Теперь он мчался все быстрее и быстрее, пока не упал замертво. Он не догадался, что, если войти в тенистое место, тень исчезнет, а если сесть и не двигаться, то следов больше не будет.

Как только мы примем мужественное решение стоять, а не убегать, у нас появится возможность установить взаимоотношения с тем, что *есть*. Когда в тот день я остановилась и посмотрела на Макса, я кое-что узнала о самой себе.

Спокойная неподвижность во время медитации раскрывает истину человеческой жизни. В действительности мы никогда не были одинокими и обособленными, между нами никогда не было разобщенности — ни между мной и Максом, ни между мной и любым другим существом.

Когда мы освободимся от этой ошибочной двойственности, ощущения, проистекающие из неведения, отступят. Чувства обособленности и страха, раздробленности и отчужденности развеются, ибо больше нечему их поддерживать и подпитывать.

Однажды моя коллега Сильвия летела на самолете, в котором возникли неполадки. Пассажирам объявили, что самолет возвращается в аэропорт. Их проинструктировали, какую позу необходимо принять при экстренной посадке. Было очевидно, что ситуация действительно

серьезная. Периодически звучали объявления: «Приземление через тридцать минут... двадцать минут...» Почти сразу после первого объявления Сильвия принялась за медитацию метты, начиная с членов своей семьи: мужа, детей с их супругами и внуков: «Пусть Колин будет счастлив, пусть Натан будет счастлив, пусть Грейс будет счастлива...» Она концентрировалась на этой группе любимых людей, а самолет тем временем стремительно приближался к аэропорту. «Приземление через пятнадцать минут... десять минут...» В какой-то момент Сильвия подумала: «Что ж, через несколько минут я либо останусь в живых, либо погибну». Перед лицом смертельной опасности Сильвия почувствовала желание обратиться к метте на всех живых существ без исключения. В ситуации, которая может оказаться завершением жизненного пути, не было никакого смысла проводить разграничения и отгораживаться от кого-либо.

Наша свобода любить проистекает из осознания того факта, что мы можем жить без представления о «я» и «другом». Это открытие приносит радость несопоставимо большую, чем мы переживали прежде или даже представляли себе, — настолько, что полностью меняются все наши взгляды на жизнь.

Освободиться от представлений — все равно что в театре зайти за кулисы и внезапно осознать, до какой степени наша увлеченность спектаклем определяется простой видимостью: костюмами, гримом, декорациями, освещением и игрой актеров. Понимание того, что мы сами «все это выдумали», приносит освобождение. Мы просто играем на сцене, забывая себя среди костюмов и в свете софитов. Мы проводим границы и возводим барьеры в соответствии с собственным прошлым, со своими страхами, потребностями и привычками. Но на чем основано проведение этих границ? Где они проходят на самом деле?

Начиная с 1988 года я несколько раз приезжала в Россию, чтобы преподавать там медитацию. Пребывание в этой стране для меня было весьма мучительным, ибо от-

туда происходит моя семья. Многие люди, с кем я тогда проводила время, казались мне очень знакомыми, словно они были моими двоюродными братьями и сестрами. Во время моего последнего приезда экономические условия там были крайне тяжелыми.

Один мой русский друг говорил мне: «Я дошел до того, что не знаю, что буду делать, когда мои ботинки придут в негодность: новые мне просто не по карману». Пока он описывал свое положение, я чувствовала его стыд, страх и боль как свои собственные, словно все это происходит с членом моей семьи.

И только потом я подумала, как много людей в мире не могут позволить себе новые ботинки, людей, с которыми я совершенно не ощущаю сопричастности, поскольку не встречала их в обыденной жизни. У скольких детей в мире вообще никогда не было обуви, не говоря уже о новой? И должен ли человек непременно напоминать мне кого-то из родственников, чтобы я испытала к нему сочувствие?

Идея противопоставления «я» и «другого» проявляется также и в форме войны, преследования и угнетения. Во время вьетнамской войны генерал Уильям Уэстморленд, командующий силами США во Вьетнаме, однажды выразил убеждение, что азиаты не похожи на американцев, что оправдывает военные действия против них. Им нет дела до смерти, говорил военный, объясняя, что азиаты не относятся к жизни с тем же уважением, что и мы. Мы часто чувствуем отчужденность от людей других рас и культур, которые не похожи на нас, и более того, даже от людей, которые на нас *похожи*. Подобно первопроходцам, окружающим свой лагерь защитным кольцом повозок, мы делим мир на «нас» и «них». Но жизнь не стоит на месте, эти границы становятся пережитком прошлого, и мы уже не знаем, находимся ли мы внутри или вне произвольно очерченного круга.

Даже самих себя мы можем воспринимать как «непохожих». Мы ощущаем свою внутреннюю отчужденность как могучего зверя, подобного Максусу, который припал к

земле, готовясь к нападению. Как говорил американский буддийский монах и учитель медитации Аджан Сумедо, «мы как будто в страхе ожидаем, что прячущееся внутри нас чудовище выйдет наружу и навеки сведет нас с ума».

И действительно, внутри каждого из нас живет Макс. И не один — наши умы населяет множество Максов. Это гнев, похоть, ревность, жадность — список можно продолжать до бесконечности. Можем ли мы распознать эти силы и увидеть в них друзей, которые, быть может, находятся в ужасном состоянии и нуждаются в нашем сострадании и заботе? Способны ли мы искренне полюбить самих себя, все аспекты своего «я»? Готовы ли мы дарить силу этой любви не только себе, но и другим?

Самой важной трансформацией, которую мы претерпеваем, практикуя медитацию и брахмавихары, пожалуй, является трансформация нашего восприятия собственных возможностей. Мы больше не скованы прежними представлениями об ограниченности: «Лучше мне никого больше не любить, потому что я исчерпал свой лимит». Во время медитации я порой поражалась: «Неужели я могу испытывать столько любви?»

Медитативная практика любящей доброты помогает нам обнаружить единство с самим собой и с миром вокруг. Постепенно мы приходим к пониманию, что нет ни внутреннего, ни внешнего. Все составляет единое целое.

Потенциальные возможности человеческого существа безграничны, огромны и неизмеримы. Наш ум представляет собой невероятно подвижное, сильное и деятельное силовое поле. Главное — на что направлено наше внимание, как мы распоряжаемся собственным умом. Практикуя брахмавихары, мы способны принести пользу себе и всему живому. Наша жизнь — это материал, из которого мы, подобно художникам, создаем произведение искусства, и ничто не может нам в этом помешать, кроме идеи ограниченных возможностей.

Говоря о силе ума, мы никоим образом не отрицаем страдания, вызванные обстоятельствами внешнего, материального мира. Это ужасно — жить в условиях войны

и нищеты, сталкиваться с угрозой насильственной смерти, не иметь денег на еду, не располагать лекарствами, способными исцелить ваш недуг или заболевание любимого человека. Но в то же время крайне важно смотреть на жизнь, помня о том, каким потрясающим влиянием на реальность обладают наши представления о ней.

На улицах Индии мне встречались нищие, чья сила духа была огромна. В Калькутте я видела нищенку, которая из-за проказы лишилась рук и ног; она ползла вдоль улицы, держа в зубах ведро, куда люди бросали деньги. Несмотря на свои страдания, она хотела жить. Я знала и таких людей, кто, живя в Соединенных Штатах, имея здоровое тело и хорошее финансовое положение и любящее, заботливое окружение, хотели умереть. Они находились в подавленном состоянии и желали убить себя.

Некоторые люди, как нищенка в Калькутте, сталкиваются с ограничениями физического увечья, ограничения других связаны с намерениями окружающих причинить им вред или уничтожить их. Одним из самых волнующих событий в моей жизни стала конференция, участники которой описывали пережитые ими страдания. Истории звучали поистине ужасающие: одна женщина провела детство в нацистском концлагере, другая во время войны во Вьетнаме попадала в плен то к одной, то к другой стороне, и каждый раз ее подвергали пыткам. Каждый докладчик выразил искреннее желание создать такой мир, где никому бы не пришлось испытать то, что испытывали они. Для любого из них это желание коренилось в понимании того, что описываемые зверства происходят из-за чувства разграничения «нас» и «них». И что примечательно, их решимость развеять данное чувство распространялась и на тех, кто причинял им зло.

Постижение силы ума означает, что даже самые страшные события нашей жизни мы будем воспринимать с открытым сердцем. Будда учил своих последователей развивать в себе настолько крепкую силу любви, чтобы ум становился подобен пространству, которое невозможно ничем запятнать. Если выплеснуть краску,

цвет воздуха не изменится. На пространстве не останется ни малейшего пятнышка. Окрасятся только стены, барьеры, ограничивающие это пространство.

Будда учил развивать в себе настолько крепкую силу любви, чтобы ум становился подобен чистой реке, которую невозможно сжечь. Что бы вы ни бросали в нее, она не загорится.

Идеи разобщенности, господствующие в нашей жизни, порождают невероятные страдания. То, что мы принимаем за реальность, на деле оказывается галлюцинацией. Разграничение между собой и другим — это деградация высшего человеческого потенциала, освобождения ума, которое есть любовь. Важнейшей точкой пути, ведущего к раскрытию любящего сердца, является осознание того, что мы никогда не существовали в качестве ограниченных, обособленных друг от друга созданий. Когда у нас будет достаточно мудрости, чтобы постичь наше единство и увидеть взаимосвязанность всех существ, мы преисполнимся счастьем, преображающим всю нашу жизнь.

Будда указал дорогу к достижению такого понимания — к бесстрашию, сопричастности и любви, которые мы можем обрести, практикуя брахмавихары. Следуя этим путем, мы развиваем в себе открытость, подкрепляемую истиной единства со всем живым. Это приносит нам счастье. Наполненные этим счастьем, мы пребываем в естественном состоянии любящего сердца. И тогда чувство разобщенности искореняется, ибо ему больше негде пустить корни. Подобно тому как краска не пачкает пространство, любовь такой силы не может быть запятнана ничем в этом эфемерном мире.

УПРАЖНЕНИЕ:

Любящая доброта ко всем существам

Чтобы развеять идеи разобщенности, господствующие в нашей жизни, необходимо практиковать метту ко всем существам без исключения.

Любящая доброта ко всему живому есть основа нравственного и духовного пробуждения. Как говорил Кришнамурти, «нет тишины без любви». Тем, кто ищет тишины, глубокого преобразования, прекращения обусловленности себя и других, нужно обратиться к силе развития любви ко всем живым существам.

Сначала, приняв удобное положение сидя, расширяйте чувство метты — дружбу, заботу и доброту — к самому себе. Далее, в качестве следующего этапа, можно поразмышлять о том факте, что все живые существа хотят быть счастливыми. «Как я хочу быть счастливым, так и все существа хотят того же». Затем начинайте обращать метту на все живое, включая себя.

По традиции, для этого сначала формируют различные категории, которые помогут вам проникнуться безграничностью жизни, бескрайностью природы чувствующего существования. Например, «все существа», «все живое», «все создания», «все индивиды», «все, кто существует в природе». Выбрав несколько категорий, отражающих безграничность жизни, сочетайте их с привычными фразами метты:

«Пусть всем существам не грозят никакие опасности. Да снизойдет на них (или, если угодно, «на нас») счастье ума. Да снизойдет на них счастье тела. Да пребудет с ними благополучие».

«Пусть всем живым существам не грозят никакие опасности. Да снизойдет на них счастье ума. Да снизойдет на них счастье тела. Да пребудет с ними благополучие».

«Пусть всем созданиям не грозят никакие опасности. Да снизойдет на них счастье ума. Да снизойдет на них счастье тела. Да пребудет с ними благополучие».

«Пусть всем индивидам не грозят никакие опасности. Да снизойдет на них счастье ума. Да снизойдет на них счастье тела. Да пребудет с ними благополучие».

«Пусть всем, кто существует в природе, не грозят никакие опасности. Да снизойдет на них счастье ума. Да снизойдет на них счастье тела. Да пребудет с ними благополучие».

УПРАЖНЕНИЕ: Любящая доброта, направленная на группы существ

Произносите выбранные фразы, распространяя их на все живые существа, без разграничений, без исключений и без конца.

Будда учил практиковать метту так, чтобы наша забота о живых существах была подобна заботе матери о ребенке. Чтобы даже приблизиться к обретению этой способности, необходимо в течение длительного времени следить за тем, где возникают препятствия и где находит питательную почву чувство сопротивления. Одним из способов использовать метту для выявления идей разграничения и чтобы разрушить барьеры, которые мы прежде поддерживали, и двигаться в сторону единения со всеми созданиями является обращение метты на различные группы существ.

Выполняя это, мы стремимся включить в практику пары противоположных или взаимодополняющих групп с тем, чтобы в итоге охватить все живое на Земле. Например: «все мужчины» и «все женщины». Под мужчинами и женщинами мы понимаем не только людей, но всё обладающее мужской и женской природой. Возможно, вы легко почувствуете родство с одной гендерной группой, но, направляя метту на другую группу, испытаете болезненное чувство внутреннего сопротивления. Само обнаружение этого факта — важная часть вашего исследования.

Среди других групп могут быть «все просветленные существа» и «все несведущие». Не обязательно, чтобы группы были равными по количеству их составляющих, они просто должны дополнять друг друга — «все знакомые» и «все незнакомые»; «близкие» и «далекие»; «те, кто рождается», «те, кто существует» и «те, кто умирает».

Традиционно выделяются следующие семь групп: все женщины, все мужчины, все просвещенные, все непросвещенные, все дэвы и брахмы (те, кто обладает высшим счастьем), все люди (те, кто переживает смесь наслаждения и страдания) и обитатели нижних миров (те, кто претерпевает великие страдания).

Во время каждого сеанса медитации можно использовать этот классический список групп или составить свой. Когда вы освоитесь с этой практикой, начинайте включать в нее группы, обращение к которым представляет лично для вас определенную трудность, — например, «те, кто страдает» и «те, кто причиняет страдания». Обращайте внимание на категории существ, кого вам хотелось бы исключить из круга метты, и постепенно устраняйте преграду между вами и ними.

УПРАЖНЕНИЕ: *Медитация на ходу*

Одновременно и приятной, и полезной может быть медитация метты во время прогулок на свежем воздухе. Шагая в обычном для вас темпе, направляйте метту сначала на себя. По мере того как на вашем пути будут встречаться разные создания, обращайтесь метту на них: «Да не грозят тебе никакие опасности...» Неизвестно, кто попадет в поле вашего внимания: друг, безразличное существо или же тот, кто вселяет в вас страх и отвращение. Направляйте любящую доброту то на себя, то на проходящих мимо существ. Сам факт того, что вы не выбираете, с кем столкнетесь, вносит в медитацию элемент приключения.

Не забывайте, что под «существами» подразумеваются не только люди, поэтому в зависимости от того, где вы находитесь, они будут пролетать, проползать, пробегать и скользить мимо вас, равно как использовать и тот способ передвижения, который мы обычно связываем с человеком.

Со временем вы сможете практиковать эту технику где угодно: сидя и на ходу, в супермаркете, на автобусной остановке, в самолете, в зале ожидания — в любой ситуации, где вы встречаетесь со многими существами. Данное упражнение помогает развить как силу и активность метты, так и гибкость ума. Оно напоминает о том, что практика метты возможна для нас при любых обстоятельствах.

УПРАЖНЕНИЕ: Десять направлений

Другая форма медитации безграничной метты — обращение любящей доброты к существам в десяти направлениях: на восток, на юго-восток, на юг, на юго-запад, на запад, на северо-запад, на север, на северо-восток, вверх и вниз. Начните с любого направления на ваш выбор и распространяйте энергию метты в этом направлении, обозначая его либо проговариваемой фразой, либо внутренним ощущением, либо и так и так.

В ходе медитации можно использовать любые уже знакомые вам категории, которые выражают бесконечное разнообразие форм жизни, как-то: «все существа», «все живое», «все создания», «все индивиды», «все, кто существует в природе». Кроме того, вы можете группировать существа так, как делали раньше, — например, «все мужчины и все женщины». Можно сосредоточиваться на каждой категории в отдельности или в сочетании с различными образами, отражающими безграничность жизни.

Теперь, направляя метту, задавайте также и направление: «Пусть все существа на востоке будут счастливы». «Пусть все живые существа на востоке будут счастливы». «Пусть все создания на востоке будут счастливы». «Пусть все женщины на востоке будут счастливы». «Пусть все мужчины на востоке будут счастливы».

Метта, которая направляется на существа в десяти направлениях, всеобъемлющая и безграничная, помогает нам осознать свое единство со всем живым. Бесконечная дружба ведет нас к постижению всеобщей взаимосвязанности. По мере того как мы будем практиковать данную технику, наш ум начнет уподобляться огромному открытому пространству, которое ничто не может запятнать или исказить.

7. РАЗВИТИЕ СОСТРАДАТЕЛЬНОГО СЕРДЦА

Все, чему я учу, — страдание и прекращение страдания.

Будда

Много лет назад, когда я жила в Индии и занималась медитацией в Бодхгайе, мы с подругой поехали на несколько дней в Калькутту. Так получилось, что на обратном пути мы опаздывали на поезд. Успеть на вокзал до отправления мы могли, лишь наняв рикшу. Во многих областях Индии распространены велорикши или моторикши, но в Калькутте повозки тянули в основном люди, передвигаясь на собственных ногах. И вот, при всем нашем нежелании ездить на другом человеке, мы наняли рикшу и отправились на вокзал.

Возничий выбрал самый короткий путь, лежащий через темные улицы и грязные переулки. В какой-то момент, словно ниоткуда, возник огромный, с виду пьяный мужчина и остановил рикшу. Он поглядел на меня, затем вцепился мне в руку и попытался вытащить из повозки. Я испуганно закричала и посмотрела по сторонам в надежде, что кто-нибудь придет на помощь. Народу вокруг было много, как часто бывает в Индии, но на всех лицах я видела только равнодушие.

«О боже, сейчас это чудовище утащит меня в свое логово и никто не спасет меня!» — подумала я. Но подруга не растерялась, схватила зонт и отогнала им пьяницу. Приказав рикше ехать дальше, мы благополучно добрались до вокзала.

В Бодхгайю я вернулась в расстроенных чувствах. Когда я рассказала о случившемся Муниндре, одному из учителей медитации, он посмотрел на меня и ответил: «Шарон, тебе следовало самой взять зонтик и со всей любящей добротой огреть хулигана по голове!»

Порой нам кажется, что развивать в себе открытое сердце, искренне любить и сострадать — это значит стать пассивным, позволять другим издеваться над собой, с улыбкой разрешать первому встречному поступать с нами так, как ему заблагорассудится. Однако сострадание заключается отнюдь не в этом. Напротив, сострадание является вовсе не слабостью, а силой, исходящей из понимания истинной природы страдания в этом мире. Благодаря состраданию мы способны без страха смотреть на мучения других людей и свои собственные, без колебаний назвать несправедливость несправедливостью и решительно действовать, если этого требует ситуация. Развить в себе сострадание, вторую брахмавихару, — значит научиться жить, по выражению Будды, с пониманием и сочувствием ко всем живым существам без исключения.

Впрочем, чувство, которое мы называем состраданием, часто понимается неправильно. Когда я в первый раз преподавала медитацию в Советском Союзе, то много говорила о сострадании. По мере того как переводчик переводил мои слова, у меня возникало довольно забавное ощущение, что я выражаюсь недостаточно ясно. Наконец я спросила переводчика: «Что такое в вашем понимании «сострадание»?» «А, ну это такое состояние, когда человек так глубоко переживает чужое горе, что муки другого тяготят его как свои собственные», — ответил он. Я только и подумала: «О нет!»

На санскрите и пали слово «сострадание», *каруна*, буквально означает «трепет» или «содрогание», которым сердце отзывается на страдание живого существа. Однако сострадание не лишает человека сил, как в состоянии, описанном переводчиком. Когда мы сломлены мукой, мы легко впадаем в отчаяние, переживаем скорбь, утрату цели и даже гнев. Это не сострадание. Рам Дасс и Пол Горман в книге «Чем я могу помочь?» писали: «... Одно вызывает в человеческом сердце живой отклик, а другое — угнетает и разбивает его. Второе — не сострадание. Это наше отвращение к страданию, стремление

его избежать». Если мы ощущаем, что наше сердце вот-вот разобьется, что мы не выдержим того, что происходит, нам трудно открыться для восприятия муки, но как раз оно и лежит в основе сострадания.

В развитии подлинного сострадания первым шагом является способность видеть и признавать существование мучений и скорби. Повсюду, так или иначе, существа страдают. Страдания бывают душераздирающими и ужасными, бывают приглушенными и незначительными.

Уистен Хью Оден писал:

*Живописуя нам страданье, мастера
старинные не ошибались, им была внятна без слов
вся человеческая суть его, когда при нем же
пьют, едят, идут себе куда-то, окна открывают...**

Не все в нашей жизни является страданием, но оно подобно той нити, которую необходимо нащупать, чтобы развить в себе истинное сострадание.

Если мы взглянем на собственный опыт, то не найдем ничего удивительного в том, что страдание существует. У нас бывают взлеты и падения, мы переживаем боль, скорбь и утраты, периоды, когда мы не получаем желаемое, или, получив, теряем его, или оно в конечном итоге оказывается вовсе не тем, что мы хотели. Такое случается с каждым из нас. Поскольку мы знаем о реальности этих переживаний, то внешнее отрицание этого опыта гораздо более болезненно, чем его искреннее признание.

Тем не менее нам прививают чувство, что страдание есть нечто неправильное, то, чего следует избегать. У нас формируется представление, что страдание разрушительно и что лучше с ним не сталкиваться вовсе. В результате мы создаем общество, которое удовлетворяет искусственно сформированной потребности всеми силами отрицать страдание. Чтобы избежать мук, мы прибегаем к неумеренному потреблению материальных благ.

* Перевод О. Меерсон.

Тех людей, кто отличается от нас, кто попал в беду, кто стар, кто умирает, мы убираем с глаз долой, помещая их в специальные учреждения. Каждый из нас испытывает муки болезни, старения и умирания, но при этом мы считаем их настолько горькими и унижительными, что стремимся скрыть их. Ошеломляющий пример такого нездорового отрицания имел место в ходе первой предвыборной кампании Рональда Рейгана. Средства массовой информации пестрели образами его образцовой американской семьи, которая в ту пору была чуть ли не иконой для всего общества. Это был образ американской семьи без страданий и конфликтов, все члены которой доверительно общались между собой и заботились друг о друге.

Всякий раз, читая о такой «американской семье», я задавалась вопросом: «О какой семье они говорят?» Они говорили совсем не о том, с чем я сталкивалась или о чем слышала в реальной жизни. Они говорили не о семьях, где царит насилие и пьянство, и даже не о тех семьях, члены которых на протяжении многих лет не общались друг с другом.

Я не говорю, что в семейной жизни не бывает счастья. В семье может быть великое счастье, но часто ли оно столь совершенно, как это представляет политическая агитация? Не удивительно, что люди так тяжело переживают из-за собственных жизненных неурядиц! Посмотрите на то, что выдается за реальность.

Таким образом, мы живем, как дети в неблагополучной семье, где возникают конфликты, но никто не говорит о них. Страдание отрицается, как будто от детей можно утаить ужасную правду. Но они всегда знают, что происходит, и сильно переживают. Вот так люди и учатся не доверять собственным чувствам. Посредством отрицания создается разительное несоответствие между внутренней реальностью и обстоятельствами внешнего мира.

Человеческое стремление к отрицанию проиллюстрировано в одном из эпизодов великого индуистского

эпоса, *Махабхараты*. Юдхиштхиру спрашивают: «Что на свете самое удивительное?» «Самое удивительное в целом свете то, что повсюду вокруг нас умирают люди, а мы не верим, что это может случиться с нами», — отвечает он. Как будто в конце жизни, которую мы проживаем, нас ожидает большой сюрприз. Каждый раз, стоя в очереди в кассу супермаркета, я видела заголовки бульварных газет, сообщающих о том, что Элвис Пресли якобы жив и его где-то видели. «Элвис во Флориде!» — или в Калифорнии, а однажды даже на Марсе. Почему он не мог просто умереть? Люди же умирают. Почему настолько трудно принять этот факт?

Когда мы отрицаем собственные переживания, мы отдаляемся от реальности и приближаемся к чему-то выдуманному. Пребывание в этой паутине легенд неизменно причиняет нам вред. Правду порой трудно признать, но она никогда не навредит нам. Какое восхитительное облегчение нам приносит открыто сказанная правда: «В мире есть страдание». Все предстает таким, как оно есть. Больше нет игр, нет притворства, нет отрицания. Признавая реальность страданий, мы получаем возможность обрести единство со всеми живыми существами. Готовность видеть то, что истинно, есть первый шаг в развитии сострадания.

Еще труднее, чем *признать* существование боли, — *открыться* ей. Это уже второй шаг в развитии сострадания: мы открываемся страданию и вырабатываем к нему должное отношение. Чтобы искренне открыться страданиям, это следует делать постепенно. Если же раскрытие будет неискренним или напускным, мы можем утратить чувство цели.

Иногда, начиная открываться для страдания, мы его вытесняем, и тогда — даже при условии, что мы его видим, — у нас возникает ощущение, будто мы способны управлять им, включать и выключать его по собственному желанию. Этой склонностью к вытеснению можно объяснить то, почему люди столь жадно читают о насилии в газетах и журналах или смотрят на него в кино и

телепередачах. Мы взираем на трагедию с надеждой, что можем управлять ею, переключая каналы.

Когда мы чувствуем, что ситуация нам неподвластна, нас наполняет праведный гнев, страх или скорбь. В буддийской психологии эти эмоции называют *ближними* врагами сострадания, так как они способны подменять его. *Дальний* враг сострадания, жестокость, настолько явно противостоит состраданию, что его легко обнаружить. Труднее бывает распознать отвращение, когда мы в него впадаем. Мы можем гневаться на несправедливость или возмущаться, когда видим или слышим, как злоупотребляют властью в семье, в обществе или в политической системе. Мы можем начать сами бояться, когда наблюдаем страх других, почувствовать горе и скорбь в связи с утратами других. Все эти чувства близки к состраданию, «трепету сердца». Однако в действительности сострадание диаметрально противоположно гневу, страху и скорби. Эти состояния отвращения могут иссушить нашу душу и даже погубить нас. Речь не о том, что испытывать их — неправильно, но мы должны честно смотреть на наши переживания и видеть, что последствия одного набора реакций противоположны другому.

Однажды я затронула тему различий между отвращением и состраданием. Ко мне подошел человек, совершенно расстроенный. Он рассказал мне о своей сестре, которая страдает тяжелым поражением мозга и находится в частной лечебнице, где постоянно получает недобросовестное обслуживание. Только благодаря его настойчивым, гневным вмешательствам сестра еще была жива, твердил он. Говоря об этом, мужчина трясся всем телом. Через несколько минут я спросила: «Что происходит в вашем внутреннем мире?» «Внутри я умираю, — ответил собеседник. — Гнев убивает меня!» Безусловно, следует обличать неправду, разрешать ожесточенные конфликты, исправлять несправедливость. Надлежащего обращения нужно требовать без предубеждения и страха. Но можем ли мы делать это, не разрушая себя гневом?

Состояние сострадания как сердечный трепет возникает вместе с таким качеством, как невозмутимость. Можете ли вы представить такое состояние ума, при котором нет горького осуждения себя и других? Такой ум воспринимает мир не с точки зрения хорошего и плохого, правильного и неправильного, добра и зла — он видит только «страдание и прекращение страдания». Что бы произошло, если бы мы взглянули на самих себя и происходящие вокруг нас различные события без осуждения? Мы бы увидели, что одно приносит страдание, а другое — счастье, но не было бы ни обличения, ни вины, ни стыда, ни страха. Как же удивительно воспринимать себя, других людей и мир таким образом! Когда мы видим только страдание и прекращение страдания, мы испытываем сострадание. Тогда мы способны действовать энергично и решительно, но без разъедающего отвращения.

Сострадание ведет к решительному действию, не несущему в себе гнев или отвращение. Когда мы видим маленького ребенка, тянущего руку к раскаленной вилке, мы немедленно принимаем меры. Наша реакция порождена состраданием, которое мы переживаем: мы оттаскиваем ребенка от плиты, чтобы оградить от опасности. При этом мы не отвергаем и не осуждаем его.

Быть сострадательным — значит желать, чтобы все существа были свободны от мук. Быть сострадательным — значит понимать, каково переживать то, что переживает кто-то другой. Я претерпела подобного рода раскрытие в конце моего первого пребывания в Советском Союзе. В аэропорту, непосредственно перед отлетом домой, я должна была пройти паспортный контроль. Проверка проходила с соблюдением всех правил, поскольку, как мне представляется, там не хотели, чтобы советские граждане покидали страну по поддельным иностранным паспортам. Итак, паспортный контроль оказался настоящим испытанием. Я с улыбкой протянула паспорт пограничнику в форме. Он взглянул на фотографию, на меня, на фотографию и снова на меня. Прежде никто и никогда

не смотрел на меня таким ненавидящим взглядом. Глаза пограничника были наполнены холодной яростью. Это был первый раз, когда такого рода энергия была направлена непосредственно на меня. От потрясения я застыла на месте. Наконец, по истечении довольно долгого времени, пограничник вернул мне паспорт и велел проходить.

Я вошла в транзитный зал аэропорта, где меня ждали мои спутники. Я была сильно расстроена. Казалось, что мое существо отравлено энергией того человека. Я впитала его ненависть и остро реагировала на нее. Затем в одно мгновение все переменялось. Я подумала: «Если воздействие его энергии способно за десять минут вызвать во мне такое тяжелое чувство, каково ему самому жить с такими энергетическими вибрациями постоянно?» Я осознала, что этот мужчина просыпается, проводит день и отходит ко сну в состоянии, сходном с тем, что я пережила, столкнувшись с ним. Меня наполнило могучее чувство сострадания к нему. Теперь он был для меня не грозным врагом, а человеком, видимо испытывающим сильные муки.

Чтобы взирать на жизнь с состраданием, мы должны смотреть на то, что происходит, и понимать, что является причиной происходящего. Нужно видеть не только конечную точку или окончательный результат, но все составные части. Учение Будды, по сути, сводится к пониманию того, что в обусловленной вселенной всему есть причина. Приходилось ли вам сначала обижаться на кого-либо, а затем осознавать, что именно в жизни этого человека заставило его вести себя таким образом? Вы неожиданно начинаете видеть условия, которые вызвали конкретную ситуацию, а не только конечный результат.

Когда-то я знала двух человек, женщину и мужчину, каждый из которых в детстве пережил издевательства. Первая в результате выросла робкой, а второй — довольно злобным. Некоторое время им пришлось работать вместе, и женщина питала к мужчине сильную неприязнь и старалась сделать так, чтобы его уволили. В какой-

то момент она заглянула в его биографию и поняла, что они оба пережили одинаковые страдания. «Он же мне как брат!» — воскликнула она.

Такого рода понимание не означает, что мы закрываем глаза на негативное поведение того или иного человека или потворствуем ему. Но мы можем посмотреть на все элементы, составляющие его жизнь, и признать ее обусловленность. Видя взаимообусловленное возникновение внеличных сил, формирующих наше «я», мы можем раскрыться для прощения и сострадания. Сострадание предполагает, что мы уделяем время, чтобы взглянуть на условия — составные элементы любой ситуации. Мы должны уметь воспринимать вещи такими, какими они возникают в каждый момент времени. Нужно иметь открытый и широкий взгляд, чтобы видеть и условия, и обстоятельства, в которых они существуют. Можно услышать, например, такое утверждение: «Героин — очень опасный наркотик». Несомненно, это правда. Но истинно ли это утверждение для смертельно больного человека, испытывающего мучительную боль? Какие обстоятельства реальности действуют в конкретный момент? Если мы сможем посмотреть на вещи таким образом, мы больше не будем держаться за жесткие категории, способные закрыть для нас возможность сострадательного понимания. Как мы внедряем сострадание в нашу жизнь? У Будды есть учение о «бесценном человеческом рождении», в котором он говорит о том, какая большая редкость и ценность родиться человеком в огромной космологической схеме и какая большая редкость и ценность, будучи человеком, переживать наслаждение и страдание в правильном соотношении, позволяющем предпринять глубокое духовное изыскание. Если в нашей жизни слишком много мучений, то они изматывают нас и нам, скорее всего, придется изо дня в день концентрироваться исключительно на выживании. Если у нас слишком много наслаждений, тогда, возможно, мы обленимся и в нас угаснет искра мотивации к поиску смысла жизни.

Это учение способствует состраданию двояким образом. Во-первых, мы можем посвятить себя созданию для всех, кто нас окружает, такой среды, где есть место и время для духовного раскрытия, — так, чтобы у людей была возможность жить согласно знанию о том, что они познают истину, которая выходит за пределы тела и ума и которая не умирает. Во-вторых, если мы видим, как люди — не важно, при каких обстоятельствах, — упускают бесценный шанс в своей короткой человеческой жизни достичь пробуждения, у нас может возникнуть сострадание к ним. Когда мы живем с этим осознанием, каждый аспект нашей жизни может стать возможностью для сострадания. Даже самый незначительный поступок подчас оказывается проявлением сострадательного сердца. Иногда мы думаем, что для того, чтобы быть сострадательными, мы все должны стать Матерью Терезой. Но можно посмотреть на самые обыкновенные поступки, которые мы совершаем в своей жизни, чтобы ответить себе на вопросы: как в них проявляется наше отношение к страданию? Выражается ли в них понимание страдания? Видим ли мы условия, создающие конкретную ситуацию, воспринимаем ли мы ее в связи с внешними обстоятельствами?

Даже самые нехитрые действия могут сильно изменить ситуацию. И если мы не в состоянии снять с человека груз его страданий, мы можем быть просто внимательными к нему. Если благодаря нашему акту внимания он будет чувствовать себя уже не таким одиноким в своих страданиях, это будет великим даром.

В конце семидесятых я попала в автокатастрофу. В Общество Медитации Прозрения, где должна была проводить длительный ретрит, я приехала на костылях и с трудом перемещалась. В тот год к нам с визитом прибыл Далай-Лама. Подготовка к этому событию велась напряженная, так как мы должны были обеспечить этому человеку, фактически являвшемуся главой государства, должную безопасность. Наш тихий, провинциальный центр превратился в настоящую крепость. Улицу пере-

крыли, а на крыше дежурили вооруженные полицейские. Велась видеосъемка, вокруг царило оживление. Из-за костылей я находилась в подавленном настроении, особенно когда стояла в хвосте огромной толпы, ожидающей прибытия Далай-Ламы. Наконец подъехал автомобиль, и из него под приветственные возгласы фотографов, полицейских и собравшихся людей вышел духовный лидер. Посмотрев вокруг, он заметил меня, стоящую позади всех, опершись на костыли. Он прошел сквозь толпу прямо ко мне, как будто следуя на зов моего страдания. Он подал мне руку, посмотрел мне в глаза и спросил: «Что случилось?»

Это были прекрасные мгновения. До этого я чувствовала себя такой покинутой, но теперь была окружена неожиданной заботой. Далай-Ламе не нужно было отгонять мою боль; это было ему не под силу. Но само его внимание, его открытость помогли мне почувствовать свою причастность.

Что бы ни готовила нам жизнь, наша реакция может быть выражением сострадания. Независимо от того, говорят нам правду или ложь, грубо или мягко, мы способны отвечать в духе любви. Это также является актом сострадательного служения.

Сам Будда проявлял сострадание самыми разными способами. Его сострадание было бесконечным и простиралось от личностного уровня до уровня абсолютного. Его служение живым существам варьировалось от ухода за больными до указания пути к освобождению. Он не делал различия между этими двумя уровнями.

Как-то раз во времена Будды одного монаха свалила страшная болезнь с весьма неприятными симптомами. Он, согласно тексту, весь покрылся гноящимися язвами, которые выглядели и пахли настолько отвратительно, что никто не желал даже приближаться к нему. Больной беспомощно лежал в постели, умирая ужасной смертью, и никто не ухаживал за ним. Когда Будда узнал об этом, он лично отправился в хижину монаха, омыл его раны, позаботился о нем, утешил и дал духовное наставление.

Позднее он обратился к насельникам монастыря, сказав, что тот, кто хочет послужить ему, Будде, пусть ухаживает за больным монахом. Эти слова очень напоминают изречение, произнесенное спустя пятьсот лет после описанных событий еще одним сострадательным духовным учителем: «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне»*.

По учению Будды, для развития сострадания важно рассматривать условия человеческой жизни на всех уровнях: личном, общественном и политическом. Однажды Будда поведал о царе, который решил передать царство своему сыну. Он завещал наследнику быть справедливым и щедрым. Шло время, новый царь старался быть справедливым, но совсем забыл о щедрости. Народ сильно обеднел, и в стране начался разгул воровства. Правитель пытался пресекать преступления посредством разнообразных суровых наказаний. Комментируя эту историю, Будда указывает на безрезультатность таких мер. Далее он говорит о том, что для подавления преступности нужно улучшить материальное положение людей. Будда утверждает, что фермерам следует помогать зерном, торговцам предоставлять капитал, а наемных работников обеспечивать адекватной платой.

Вместо того чтобы отвечать на социальные проблемы налогами и наказаниями, Будда призывает увидеть, какие условия сошлись воедино, создавая обстоятельства, в которых люди ведут себя определенным образом, а затем изменить эти условия. Согласно данному тексту, бедность — один из корней воровства и насилия и цари (или правительства) должны обращать внимание на такие случаи, чтобы понять последствия. Очень легко быть порядочным тому, чья жизнь так или иначе защищена, и гораздо труднее воздержаться от кражи, когда твои дети или родители голодают. Таким образом, мы должны стремиться создавать условия, в которых людям будет

* Мф 25:40.

легче вести себя нравственно. Сам практический смысл этого учения отражает глубину сострадания Будды.

Учение Будды всегда было связано с чувством человечности. Побудительный принцип своей жизни он описывал как посвящение себя благополучию и счастью всех существ из симпатии ко всему живому. Кроме того, он призывал к этому и других — рассматривать саму свою жизнь как средство нести счастье и мир на благо всем существам.

Это учение не предписывает никакой конкретной формы проявления сострадания. Можно взять зонтик и со всей любящей добротой своего сердца ударить кого-то по голове. Или же вы можете оставить мирское существование и жить как монах, что не означает отказа от любви ко всем существам или чувства сопричастности. Вариантов множество. Не обязательно, чтобы акт сострадания был грандиозным. Самое простое проявление любви, открытого отношения к людям, подлинного внимания, когда мы предлагаем кому-то еду, или приветствуем, или спрашиваем, что случилось, — все это есть проявление сострадания. Сострадание велит нам реагировать на чужую боль, а мудрость делает нашу реакцию *искусной*, подсказывая, как и когда реагировать. Благодаря состраданию наша жизнь становится выражением всего того, что мы понимаем, о чем заботимся и что ценим.

Развитие сострадательного сердца — это не просто поверхностное идеалистическое представление. Сострадание происходит из понимания истинности страдания и открытости страданию. Отсюда возникает чувство цели и смысла настолько сильное, что, независимо от обстоятельств, независимо от ситуации, наше стремление и величайшее желание в любой момент времени будет направлено на выражение подлинной любви. Ничто не может убить в нас нашу врожденную способность к любви. Как земной шар невозможно разрушить, бросаясь оземь, так и сострадательное сердце не погибнет под натиском отвращения. Через практику брахмавихары сострадания

мы развиваем ум открытый и свободный от враждебности. А это и есть безграничная, безусловная любовь.

УПРАЖНЕНИЕ: *Сострадание*

При выполнении техники медитации, разработанной специально для воспитания сострадания, обычно используются одна или две фразы, такие, например, как «Да оставят тебя муки и скорби» или «Да пребудет с тобой покой». Важно, чтобы эти формулировки были для вас наполнены смыслом. Иногда люди чувствуют себя более комфортно, используя фразы, выражающие желание не освободиться от страдания, но научиться с любовью принимать его. Поэкспериментируйте с различными формулировками и посмотрите, какие из них будут способствовать вашему раскрытию для восприятия боли, а какие, напротив, — углублять отвращение и скорбь.

Первый объект для медитации сострадания — тот, кто испытывает сильные физические или душевные страдания. Согласно писаниям, это должен быть реальный человек, а не просто собирательный образ страдающего существа. Обращайте сострадание на него в течение некоторого времени, помня о его трудностях и душевных муках.

Далее можно следовать той же последовательности, что раскрывается в практике метты: вы сами, благодетель, друг, безразличный человек, неприятный человек, все существа, все живое... все женщины, все мужчины... все существа в десяти направлениях.

Выполняйте практику сострадания в своем собственном темпе — переходите от одной категории к другой, когда почувствуете готовность. Помните, что все существа подвержены потенциальным страданиям, независимо от того, насколько благоприятны обстоятельства их жизни в конкретный момент. Просто такова природа изменения в ходе развертывания человеческой жизни.

Если вы почувствуете, что от сердечного трепета, которое есть сострадание, вы движетесь к состояниям

страха, отчаяния или скорби, — прежде всего признайте, что это естественно. Сделайте плавный вдох и, концентрируя на нем внимание, закрепитесь в текущем моменте. Постарайтесь выйти за пределы страха и отвращения к страданию и перейти к чувству единства со всеми существами. Можно поразмышлять об этом чувстве единства и радоваться ему.

Страдание является неотъемлемой частью жизни и, разумеется, не уйдет из нее, как бы сильно мы того ни хотели. В ходе медитации сострадания мы занимаемся именно тем, что очищаем и преобразуем свое отношение к страданию, как к своему собственному, так и к страданию других. Способность признать страдание, раскрыться для него и реагировать на него с нежностью сердца позволяет нам воссоединиться со всеми существами и осознать, что мы не одиноки.

УПРАЖНЕНИЕ:

Сострадание к причиняющим муки

Следующая техника медитации сострадания начинается с произнесения фразы «Да оставят тебя муки и скорбь», обращенной на того, кто причиняет вред. В ее основе лежит понимание того, что причинение вреда другим неминуемо влечет за собой вред самому себе, и сейчас, и в будущем. Видение того, как кто-то лжет, или крадет, или вредит существам каким-либо иным способом, есть почва, на которой произрастает сострадание к нему. Когда я преподавала эту технику на ретритах, ученики часто выбирали в качестве объекта самого нелюбимого политического лидера. Вовсе не обязательно, что данная практика будет легкой, но она способна совершить переворот в нашем понимании.

Если вы полны осуждения или презрения к себе и другим, вы же можете пересмотреть свое видение мира так, чтобы воспринимать его в категориях страдания и избавления от страдания, а не в категориях «хорошо» и «плохо». Понимание мира в категориях страдания и

избавления от страдания ведет нас прочь от осуждения и гнева. Установите контакт с собственным умом будды — и вы раскроете в себе целительную силу сострадания. Вы можете обращать сострадание на того, кто причиняет вред, следуя по все тому же кругу созданий (вы сами, благодетель и т. д.) Обратите особенное внимание на то, изменятся ли в результате выполнения этой техники ваши отношения с самим собой и вашим врагом. Помните, что сострадание не нуждается в обосновании — оно само является причиной своего существования

8. ОСВОБОЖДЕНИЕ РАЗУМА ПОСРЕДСТВОМ СОРАДОВАНИЯ

*В сражении проигрывают и победители,
и побежденные.*

Будда

Это редкое и прекрасное качество — быть по-настоящему счастливым, когда счастливы другие. Когда кто-то радуется нашему счастью, нас наполняет уважение и благодарность к этому человеку. Когда мы находим для себя удовольствие в счастье другого, когда мы искренне радуемся его процветанию, успеху, его удаче, вместо того чтобы быть так или иначе раздосадованным ими, мы приобщаемся к *мудите*, сорадованию, третьей из четырех брахмавихар, или безграничных состояний сознания.

На языке пали корень слова *мудита* означает «быть довольным, ощущать радость». Будда назвал мудиту «освобождение разума посредством радости», потому что сила счастья на самом деле освобождает нас. В отличие от состояния восхищения или веселья, качество сорадования бросает вызов нашим предубеждениям относительно одиночества, потери и счастья и дает нам увидеть новые возможности. Оно побеждает многие из качеств сознания, которые держат нас в путах.

Когда мы чувствуем себя несчастными, то это во многом происходит от сковывающего воздействия нашего негативного отношения друг к другу. Мы ограничиваем себя и ограничиваем других. Мы судим один другого, сравниваем себя с другими, презираем друг друга и завидуем друг другу, и мы сами страдаем от удушающего эффекта этих ограничений. Поскольку существует так много сдерживающих состояний мышления, которые являются препятствиями для мудиты, сорадование считается наиболее трудной для развития из всех брахмавихар. Но это качество настолько могущественно, что

его проявление и развитие может навсегда избавить нас от отвращения, неприятия и эгоистической привязанности.

Буддийские писания рассказывают чудесную притчу об одной из ловушек для обезьян. Чтобы сделать такую ловушку, по земле размазывают немного смолы. Обезьяна набредает на ловушку и наступает в липкую смолу. Одна из лапок маленькой обезьяны прилипает. Чтобы освободить себя, обезьяна ставит в смолу другую лапу. Потом она опускает сначала одну переднюю лапу, потом другую. Наконец, в отчаянной попытке оттолкнуться и освободить себя, животное упирается в землю головой. И вот — обезьянка прилипла крепко-накрепко!

Именно так мучительные состояния ума, такие как суждение, сравнение, различение, принижение и зависть, вместе приводят к тому, что и мы прочно прилипаем к ловушке собственного восприятия. Когда у обезьяны в смоле только одна лапа, то вместо того, чтобы опускать на землю другую, а затем и передние лапы, она могла бы потянуться вверх, схватиться за ветку и освободить себя. Подобным же образом мудрота освобождает нас из ловушек нашего ума. Если мы присмотримся к каждому из состояний мышления, где мы «прилипаем», то, возможно, начнем понимать, каким образом практика сорадования помогает нам освободиться.

Осуждение

Мы часто верим или даже настаиваем на том, что другие люди должны вести себя так, как мы того от них желаем. Неудивительно, что в таком случае нам трудно быть счастливыми, ведь мы все время пытаемся контролировать окружающих. Мы чувствуем раздражение по отношению к людям, когда они просто продолжают жить так, как живут, вопреки нашему мнению об этом.

Не осуждать означает иметь гибкий ум и способность отпустить нашу привязанность к тому, что кажется правильным лично нам. Был ли у вас такой опыт, когда вы

давали кому-то совет или предлагали свое мнение, которые оказывались неверными? Например, ваша знакомая, собирается поехать в отпуск в некое место, где вам не понравилось. Вы говорите: «Не езжай туда. Это неподходящее место, погода плохая, люди неприятливые. Эта поездка тебя расстроит, только и всего!»

Но допустим, что она все равно туда едет и чудесно проводит время. Можете ли вы забыть, что дали настолько ложный совет, и просто сказать: «Я очень рада (рад), что ты хорошо провела время»? Часто ли случается так, что мы не правы? Возможно, каждый день, и не раз. И если мы видим, что кто-то пренебрег нашим советом, но тем не менее все обернулось для него очень хорошо, можем мы быть счастливы за него? Можем ли мы признать приоритет чужого счастья над нашей собственной самоуверенностью?

Сорадование не судит, оно отсекает нашу склонность переиначивать мир в соответствии с нашими взглядами. Люди могут выбрать жизнь, совершенно отличную от нашей жизни. Они могут поступать совершенно иначе, нежели мы. Они могут находить счастье в том, что не принесло бы большой радости лично нам. Одни выбирают более комфортную жизнь, когда нам по душе более простая. Другие заводят детей, когда мы предпочитаем обойтись без них. Можем ли мы позволить жизни других людей отличаться от нашей жизни и быть счастливыми вместе с ними? Можем ли мы радоваться за них, когда их счастье возрастает, каким бы путем это ни происходило?

Конечно, люди могут заблуждаться, думая, что они делают что-то, что принесет им счастье, тогда как на деле они порождают несчастье для себя и других. Сорадование не означает, что всегда, когда кто-то заявляет о своем счастье, мы радуемся за него. Порой мы понимаем, что этот человек на самом деле несчастен или делает все, чтобы стать таковым. Но если люди искренне счастливы в своем выборе поступков или образа жизни, мы не должны навязывать им наши стандарты. Если они не вредят себе, если они не вредят другим, способны ли мы быть

достаточно великодушными, чтобы порадоваться за них? Это и есть практика мудиты.

Сравнение себя с другими

Сравнение себя с другими есть серьезное умственное бедствие. В буддийской психологии это называется «тщеславием». Когда мы впадаем в тщеславие, мы оказываемся выброшенными за пределы своего «я» в попытках узнать, кто мы и каков наш опыт в сравнении с другими. «Кто я в отношении к этому? Достаточно ли я хорош, если сравнить вот с тем?» К какому бы выводу мы ни пришли — что мы лучше другого, хуже или равны ему, это приносит нам вред. Когда посредством сравнения себя с другими мы непрерывно пытаемся решить, кто мы и что важно для нас, счастливы мы или несчастны, уже само это бурление ума подрывает наше счастье.

Сравнение, или тщеславие, представляет собой грызущее, болезненное беспокойство. Оно никогда не принесет нам покоя, ибо возможностям для сравнения нет конца. Например, сидя в комнате, вы замечаете, что человек, находящийся рядом с вами, достаточно привлекателен. Кажется также, что он неплохо выражает свои мысли. Поэтому ваш первый вывод: «Ну, я не так хорошо выгляжу, как он». Потом вы замечаете, что другой человек напротив вас выглядит довольно тусклым и измотанным. Похоже, он с трудом подыскивает слова, чтобы выразить свою мысль. Вы думаете: «О боже, я лучше, чем этот. Я умнее и лучше выгляжу». Но затем может закрасться навязчивое сомнение: «А что, если он работал всю ночь в компьютерном центре, осуществляя научный прорыв, тогда как я всего лишь пользователь компьютера? Возможно, я, в итоге, не так хорош, как он». К тому времени, как вы установите свой статус относительно каждого, кто находится рядом с вами, в комнату войдет кто-то еще, и тревожное сравнение начнется заново.

В основе такого сравнения лежит конкуренция. Кто победит благодаря тому, что он лучше? Будда однажды

сказал: «В сражении проигрывают и победители, и побежденные». Потерпевшие поражение теряют власть, имущество, семью и иногда свою жизнь. Но победители в битве остаются с ненавистью, страхом и завистью со стороны тех, кто проиграл. В цикле отмщения это вопрос времени: однажды колесо повернется и победившие станут проигравшими. Когда сражение — внутреннее и когда в ходе этого сражения решается, кто по своим качествам лучше или хуже, кто счастливее и большего заслуживает, мы заведомо обрекаем себя на поражение.

В практике сорадования мы не всматриваемся в других с целью определить свое место, а начинаем с осознания того, что в действительности заслуживаем счастья. Исходя из этой уверенности мы способны радоваться счастьем других, вместо того чтобы видеть в нем угрозу для себя.

Сорадование позволяет нам не потерять себя в центробежном движении желаний, которое смещает фокус нашего внимания вовне, к тому, чем, как мы думаем, мы не обладаем. Оно переориентирует наше отношение к миру, позволяя нам быть открытыми и щедрыми без усилий.

Предубеждение

Когда тот, кого мы любим, переживает утрату, осуждение или конфликт, мы легко расстраиваемся или впадаем в гнев. Также мы чувствуем раздражение, когда успех, похвала или счастье в жизни выпадает на долю того, кто нам неприятен. Представьте, что вы находитесь в комнате, где множество людей осыпает похвалами кого-то, кто вам не нравится. До чего ужасно оказаться в такой ситуации! Вообразите ярость, враждебность и чувство неприятия, которые вас охватывают. Но можете ли вы представить хотя бы возможность испытать радость от того, что человек, который вам не нравится, переживает эти минуты счастья?

Готовность чувствовать расположение только лишь к тем, кто нам нравится, — это мощное препятствие для развития сорадования. Подчас очень трудно пересечь линию разграничения между людьми, которые нам нравятся, и людьми, которые нам не нравятся. Я столкнулась с этим, когда впервые занималась интенсивной практикой метты в Бирме и меня попросили обратить метту на «врага» или человека, с которым у меня были связаны какие-либо трудности. Нас учили, что, когда упражнение выполнено с сильной концентрацией, метта может достичь человека, на которого она направлена. Если он открыт для того, чтобы принять ее, метта принесет ему комфорт и счастье. Когда я пыталась решить, кого выбрать в качестве своего «неприятного человека», то поймала себя на мысли: «Лучше не выбирать вот этого. Что, если я действительно сосредоточусь и ему благодаря метте станет лучше? Я не хочу, чтобы он почувствовал себя лучше, — вот почему он в категории людей, с которых трудно начинать. Лучше выбрать вон ее. Но погоди, с ней точно такая же проблема!» В итоге я рассмеялась над тем, как я держалась за счастье, которым я, быть может, могла бы одарить этого человека, и за тревогу, которую это во мне вызывало.

Как и метта, мудита безгранична. По мере того как она развивается в нас, мы приобретаем способность радоваться счастью и благополучию других, независимо от того, нравятся нам эти люди или нет. А распространять сорадование за пределы наших предубеждений мы начинаем благодаря состраданию. Сострадание напоминает нам, что каждый испытывает муки. Поскольку это непреложная истина, в самом ли деле мы хотим, чтобы человек, который нам не нравится, испытывал все больше и больше страданий? Должны ли неприятные нам люди испытывать одни лишь мучения, пока не умрут? И что означает такое желание с точки зрения ценностей, признаваемых нашим умом и сердцем? Помня истину об огромном количестве возможных страданий в мире, мы можем почувствовать себя счастливыми, что кто-то, кто

удовно, также испытывает и какое-то счастье. Как писал Генри Уодсворт Лонгфелло, «Если бы мы смогли прочесть тайную историю своих врагов, мы нашли бы в жизни каждого человека достаточно печали и страдания, чтобы обезоружить любую враждебность». Жизнь любого человека по природе своей постоянно подвержена мукам. Память об этом — врата, ведущие нас к мудите.

Принижение другого

Еще одно определение практики мудиты — это быть неунижающим. Глядя на достижения другого человека или его счастье, мы порой ощущаем желание, чтобы его статус понизился или его положение ухудшилось, — как если бы это возвысило нас. Такое стремление приуменьшить счастье других основано на том, что мы считаем его ограниченным ресурсом; чем больше счастья у другого человека, тем меньше его для меня.

То же справедливо в отношении таких состояний, как любовь, вера или радость. Мы можем сожалеть о том, что у кого-то много любви, что кому-то живется в основном легко, в то время как мы переживаем тяжелые времена, что кто-то способен проявлять доброту перед лицом трудностей. Мы также можем страдать от ощущения, что мы обделены по сравнению с другим человеком, и мы стремимся принизить его, чтобы он был больше похож на нас.

Когда мы воспринимаем реальность таким образом — чем больше есть у кого-то, тем меньше у нас, — тогда нам, разумеется, нетрудно почувствовать угрозу потери, сожалеть, огорчаться и испытывать потребность в принижении других. Если нам кажется, что в жизни есть фиксированное или постоянное количество благ, то приходится непрерывно конкурировать из-за них.

В классической буддийской традиции практика «разделения заслуг» противодействует заблуждению и вреду, причиняемому таким ограничением благодеяний. Мы увеличиваем заслугу, действуя так, что она становится

полезной и благотворительной для других. Однако это не означает, что мы складываем штабелями заслуги наших благих деяний где-то на складе. Заслуга — это сила, которая слишком динамична и тонка для этого. Это могущество, которое рождается и возрастает посредством добрых дел.

То, о чем мы думаем, заботимся и что мы делаем, имеет энергетические последствия, и мы способны воспринимать их. Если мы даем что-то кому-то, в этом действии присутствует осязаемая сила. Когда мы облегчаем чью-то боль, когда мы уделяем кому-то наше время, когда мы медитируем — мы можем ощутить настоящую силу в момент осуществления действия. Когда мы проникаем в подлинную природу вещей, когда мы что-то кому-то преподносим, руководствуясь своей заботой, когда мы развиваем в себе любящее сердце, мы вовлечены в благотворящие действия.

Энергию, которую мы при этом ощущаем, мы можем направить на благополучие других. Это и есть разделение заслуг. Наша традиционно повторяемая фраза в этой практике такова: «Да будет заслуга этого действия разделена между всеми существами повсюду, чтобы они могли прийти к прекращению страданий». Мы можем поделиться заслугой с любым конкретным человеком, с любой группой или со всеми существами без исключения. Традиционно люди делятся заслугой с кем-то, кто умер, чтобы покойный мог воспользоваться этой освобождающей энергией.

Разделение заслуг само по себе могущественное, благотворное действие, которое порождает свою собственную значительную силу. Буддийское учение говорит, что, когда вы преподносите вашу заслугу другим, ваша собственная заслуга растет. Отдавая свою энергию, вы получаете больше! Мне приходилось размышлять над этой мыслью и задаваться вопросом: «Ну и как это происходит? Я отдаю ее. Как она возрастает?» Легко увидеть, как это случается со счастьем. Счастье не уходит от нас, когда мы делимся им. Это не ограниченное средство, ко-

торое должно находиться где-то, полученное порционно и тщательно сохраненное, чтобы не иссякали наши запасы. Оно возрастает просто потому, что, когда мы делимся счастьем, мы приобщаемся к его источнику, который неисчерпаем.

Принижение благополучия других — это стратегия, ведущая к поражению. Желая уменьшить счастье других, мы только уменьшаем собственное. Подобным же образом, увеличение счастья других, даже тех, кто нам не нравится, увеличивает наше собственное. У счастья нет границ и нет конца.

Зависть

Зависть, как мы все знаем (к нашему несчастью), представляет собой неспособность терпеть успех, процветание или счастье окружающих. Зависть просто не приемлет это в других людях. Но это переживание лишь порождает все большее недовольство нашим собственным положением и делает нас несчастными. Существует выражение «снедаемый завистью». Этим все сказано. Зависть пожирает нас. Мы утрачиваем чувство центра внутри себя. Вместо этого мы постоянно выходим из равновесия, вглядываясь в жизни других, сожалея об их счастье, настоящем или мнимом.

Переживая тяготы начального периода моей практики медитации — сонливость, беспокойство, неуверенность, — я частенько поглядывала на других практикующих — посмотреть, что они делают. Я видела их безмолвными и неподвижными, с закрытыми глазами, и я была уверена, что они пребывают в состоянии великого блаженства. Почему не я? Я ощущала себя нищим ребенком, с носом, прижатым к стеклу булочной, — ребенком, который смотрит на «богачей» внутри и понимает, что ему никогда не быть таким. Я была поистине снедаема завистью. Ирония всего этого, как я узнала потом, заключалась в том, что, пока я воображала полный успех других медитирующих, эти другие в свою очередь испы-

тивали зависть к тому, что они считали моим потрясающим опытом!

Зависть часто основана на таком заблуждении. Это очень разрушительное чувство, и если оно становится слишком сильным, нам не составляет труда попытаться навредить тому, к кому мы чувствуем зависть. В итоге мы вредим только самим себе. Насколько же легче просто быть счастливым, радуясь счастьем других, зная, что это даст импульс нашему собственному счастью.

Жадность

Жадность, или эгоизм, — стремление удержать и скрыть то, что имеешь, чтобы не делиться с другими. Когда человек испытывает чувство жадности, поделиться практически невозможно. Жадность проявляет себя как скупость и ограниченность ума, характеризуется крайней степенью стремления обладать и привязанностью к тому, что у тебя есть. Жадность не желает, чтобы другие услышали или узнали о чем-то, что приносит нам счастье, чтобы не пришлось разделить это счастье с кем-либо другим.

Мы можем испытывать жадность по отношению к различным объектам обладания: друзьям, материальным вещам, образованию, идеям, таким качествам, как интеллект и красота. Когда это желание исключительного обладания является достаточно мощным, мы умудряемся сожалеть даже о том, что кто-то имеет такое же качество. Мы не хотим, чтобы кто-либо имел то, что есть у нас. В групповом обучении, какое обычно проводят учителя моей традиции, мне пришлось столкнуться со своей собственной «интеллектуальной жадностью». Когда я слышала, как коллега использует уместную цитату, которую я сама раскопала, или рассказывает историю, которую я накануне планировала использовать в своей речи, я не на шутку расстраивалась. Примечательно было то, что я хотела запасть мудростью, как если бы это был товар, которым может обладать только кто-то один.

Жадность — источник страданий. Она не дает человеку покоя. В этом состоянии мы постоянно оглядываемся и пребываем настороже, чтобы скрыть то, что у нас есть, чтобы никто не мог воспользоваться этим. И мы несчастны, когда видим, что кто-то этим пользуется. Корни зависти и алчности — это отвращение к другим и привязанность к объектам, как материальным, так и абстрактным. Счастье, которое является сущностью со-радования, искореняет зависть и алчность, по мере того как ум наполняется восторгом и признательностью по отношению к другим и желанием, чтобы они были счастливы.

Скука

Говорят, что мудита также уничтожает скуку. Когда я впервые прочитала это утверждение, то удивилась: «Как это может быть?» Я пришла к выводу, что мудита уничтожает скуку, потому что дает нам много причин чувствовать себя счастливыми и связанными с другими. Скука основана на чувстве отделенности и отчужденности, которые мы ощущаем, когда испытываем отвращение к чему-то. Когда мы перестаем обращать внимание на мелочи жизни, как и на мелочи в нашей практике медитации, мы пребываем в состоянии скуки.

Восстанавливая свою связь с мелочами, мы снова пробуждаемся для восхитительного состояния открытости. Мы можем почувствовать радость, уделяя время тому, чтобы изумиться маленькому цветку, пробившемуся через трещину в асфальте, даже если знаем, что эта планета переживает тяжелый экологический кризис. Вместо вины, ненависти и чудовищного эгоизма, очевидных в некоторых человеческих действиях, воспоминание о стойкости, мужестве и любви, на которые люди способны, может пробудить наше чувство признательности. Когда нас трогают мелочи, когда нас трогают действия людей, мы открыты для того, что вокруг нас. Когда мы чувствуем себя счастливыми из-за других, мы чувствуем

себя счастливыми в целом и связанными с другими. Отчуждение и блеклость скуки развеиваются.

Быть способным заметить самую неприметную красоту, оценить ее, изменить на какое-то время перспективу — это род спокойствия, путь отдыха. Мы достигаем этого, будучи полностью внимательными в данный момент. Если мы просто ощущаем чудо своего восприимчивого присутствия, признательность возрастает вместе с особой радостью. Внимательность к мелочам, находящимся перед нами, становится путем самообновления и освежения чувств.

Союзники мудиты

Все препятствия для мудиты: осуждение, сопоставление, различение, принижение других, зависть, жадность, скука — коренятся в закрепощающих силах отвращения и привязанности. По контрасту с ними качества, которые поддерживают мудиту, — восторг, благодарность, метта, сострадание — составляют сильную команду, способную уменьшить страдание и принести нам счастье. Мудита зависит от восторга, от нашего умения получать удовольствие от малых вещей — и это зависит от нашей способности позволить себе чувствовать радость. Мы должны отпустить чувство вины относительно нашего собственного счастья или чувство страха перед тем, что мы лишимся его. Когда мы запасаемся удовольствием или счастьем, мы чувствуем презрение к другим людям и их страданиям. Временами мы можем испытать также презрение к себе и к своим страданиям. Но очень важно, чтобы мы сами испытывали восторг как совершенное выражение нашей основной мотивации — быть свободными.

Мы привносим радость в наш разум, потому что это помогает нам освободиться. Когда мы вспоминаем то хорошее, что мы сделали, случаи щедрости и заботы, случаи, когда мы удержались от причинения вреда кому-либо, мы можем радоваться нашей собственной доброте.

Мы делаем что-то хорошее, потому что это освобождает сердце. Это помогает нам раскрыться потоку счастья. Ведь мы стремимся к добру, чтобы расти, уступать, становиться все более открытыми, более сопричастными, более счастливыми самим и, таким образом, более счастливыми из-за счастья других людей.

Еще одна дружественная по отношению к мудрости сила — благодарность. Будда считал отчет в полученных нами благословениях жизни настолько важным, что специально обозначил многие из них в речи, названной «Мангала-сутта» (*мангала* на пали означает «благословение»). В этой речи он говорит о благословениях, которыми может насладиться любой из нас, если мы создадим условия для них: жить праведно, находить радость в домашней жизни, иметь средства к существованию или ремесло, которое нам по душе. Особенное благословение, которое он отмечает, — это иметь хороших друзей, быть способным сближаться с мудрыми и добросердечными людьми. Если мы хотим усилить такие качества, как мудрость, невозмутимость, концентрация, восторг или мудрость, то их поддерживает в нас время, проводимое с теми, у кого есть эти качества.

Еще большее благословение заключается в том, чтобы находиться в ситуации, когда мы можем говорить о дхарме, или истине. Затем, намного более великое, — быть способным жить в соответствии с дхармой. Видеть истину самому, реализовать прекращение страданий — это высшее благословение. Мы глубочайшим образом благословенны, когда обладаем разумом, который остается незыблемым при всех переменах этого мира — всех радостях и всех горестях, которые постоянно сменяют друг друга. Это то, что Будда назвал величайшим счастьем — познать постоянный мир, не меняющийся в зависимости от меняющихся условий.

Когда следуешь духовным путем, движешься в океане благословений. Будда сказал, что «такой человек всюду проходит в безопасности». Созерцание возможности таких благословений и такой безопасности само

по себе есть источник счастья. Так что отчет в наших благословениях возвращает в нас благодарность и счастье, которые открывают нас для радости, когда другие благословенны.

Сострадание — это союзник, который дополняет мудиту и сам дополняется ею. Как мудита напоминает нам о радости, когда мы теряем себя в горе, так и сострадание напоминает нам о муках, когда мы теряем себя в отрицании. Сострадание уравнивает сорадование и удерживает его от вырождения в сентиментальность или невежественный оптимизм. Мудита удерживает сострадание от вырождения через размышление над огромным многообразием страданий в мире. Она дает утешение сострадательному сердцу, поэтому мы не чувствуем себя затопленными болью и погруженными в нее.

Сострадание оберегает мудиту, и мудита оберегает сострадание. Вместе в их дополняющих друг друга действиях они удерживают нас от выстраивания барьеров, которыми мы отгораживаем себя, чтобы допустить в область опыта только ограниченный сегмент жизни. И поскольку мудита заряжает нас энергией, она также помогает состраданию быть деятельным. Мы как бы берем радость мудиты и используем ее, чтобы перевести наш внутренний опыт сострадания во внешнее действие служения в мире.

Когда мы открываемся страданию живых существ, радость сострадания дополняет собой радость мудиты, которая возникает, когда мы открываемся чужому счастью. Кажется странным, что мы можем испытывать радость перед лицом муки, но это именно то, что происходит. Сострадание делает нас ближе к другим. Сила гармонии, союза, которая возрастает в сердце от того, что мы ближе к тому, кто испытывает боль, наполняет сострадание открытостью, нежностью, концентрацией и блаженством. И поэтому мы можем ощущать счастье, откликаемся ли мы на радость живых существ или на их страдание.

Когда в нас возрастает мудита, мы видим, что счастье других — это наше счастье. Между ними нет разницы.

Так мудита усиливает метту. Сорадование помогает нам все более проникаться любящей добротой, поэтому мы все более и более желаем другим людям счастья, даже «врагам». На самом деле наше счастье и счастье других нераздельны.

Мудита, каруна и метта соединяются в исполненный силы и красоты танец взаимной поддержки. Неэгоистичная и безграничная природа метты делает нас способными распространить чувства сострадания и сорадования не только на своих знакомых, но также на тех, кого мы не знаем. Мы преподносим открытость нашего сердца не только тем, кто страдает, но также тем, кто счастлив, и не только тем, кто счастлив, но также и тем, кто страдает. Мы желаем всем живущим, кем бы они ни были, чтобы они были свободны от опасности и боли и чтобы они были полны мира и счастливы.

Таким образом, эти три брахмавихары дополняют друг друга. Они составляют благоприятный союз, чтобы осветить наш ум. И поскольку они светлы, они добавляют богатства и радости нашим восприятиям. Мы можем все более открываться счастьем, которое существует, и не закрываться перед лицом страдания. Таким образом, поскольку добродетели усиливают одна другую, эти светлые силы ума помогают нам ради нашего собственного счастья.

УПРАЖНЕНИЕ: *Сорадование*

Когда мы приступаем к сорадованию в форме медитативной практики, то начинаем с того, о ком мы заботимся и с кем нам легко вместе радоваться. И даже тогда нам может быть довольно трудно, но, как правило, нам легче чувствовать радость за кого-то на основе любви и дружбы. Выберите друга и сосредоточьтесь на особенном источнике радости в жизни этого человека. Не ищите абсолютного, совершенного счастья в его жизни, потому что вы можете не найти его. Независимо от того, какая удача или какой источник счастья этого человека прихо-

дит вам на ум, ощутите восторг с помощью фразы: «Да не оставят тебя твои счастье и удача», «Да не станет меньше твое счастье» или «Да продлится ваше счастье». Это поможет уменьшить обусловленные тенденции тщеславия, принижения других и осуждения.

Выполняя это, мы движемся по последовательности существ: благодетель, безразличный человек, враг, все существа... все существа в десяти направлениях.

Связь между сорадованием и состраданием вырисовывается более четко, когда мы направляем сорадование на того, кто серьезно страдает. Можем ли мы найти в его жизни хоть немного счастья, что-то, что приносит ему удовлетворение, дает веру или, может быть, просто открытость для перемены обстоятельств, вызывающих страдание? Если нам удастся сфокусироваться на какой-либо благоприятной особенности в его жизни и затем почувствовать радость за эту особенность, мы можем практиковать сорадование даже по отношению к тому, кто претерпевает сильную боль.

Если вы не можете найти ничего, чему могли бы радоваться, направляйте сорадование, насколько можете, чтобы очистить ваш собственный разум от склонности к зависти или ревности. Иногда мы можем чувствовать сострадание к кому-либо, когда он в скверном положении, но если его судьба изменится, мы на самом деле сожалеем об этом и больше не чувствуем себя в безопасности относительно этого человека.

Традиционно сорадование практикуется посредством сочувствия другим, а не самому себе. Что важно развить в отношении себя — так это способность радоваться и чувствовать благодарность. Вспомните мысли о том хорошем, что вы сделали, о ваших проявлениях щедрости. Важно быть способным не только находить в этом удовольствие, но также отличать это удовольствие от тщеславия. Вспомните размышления о добре внутри вас, об оправданности вашей воли к счастью. Вместе с вашим пониманием пути к счастью, это источник исключительной благодарности.

УПРАЖНЕНИЕ: *Разделение заслуг*

После проявления щедрости, после медитации или какого-либо полезного действия вы можете разделить могущество этого действия с кем-либо по вашему выбору — с кем-то, кто умер, с другом, который страдает, со всеми существами повсюду без различия. Почувствуйте позитивную энергию этого действия и посвятите его: «Да будет заслуга этого действия разделена между всеми существами, чтобы они могли освободиться». Посвятите его каким-либо образом, который кажется вам значительным. Мы делимся заслугой в знак признания, что наш духовный труд на самом деле никогда не совершается ради нас одних. Каковы бы ни были наши убеждения, он не может быть только ради нас одних, и вот способ вспомнить об этом.

9. ДАР НЕВОЗМУТИМОСТИ

*Все живые существа обладают кармой.
Их счастье и несчастье зависят от их
действий, а не от того, что я желаю им.*

Несколько лет назад мы с моим другом Джозефом Голдстейном поехали в Калькутту, чтобы навестить одну из наших учителей, Дипа Ма. Она была уже в преклонном возрасте, и поэтому нам казалось, что важно увидеть ее как можно скорее. Так получилось, что единственное время, когда мы могли навестить ее, пришлось на промежуток в несколько дней по дороге между ретритом в Швеции и ретритом в Австралии. И это означало, что мы прибудем в Индию во время сезона дождей. На следующее утро по приезде мы отправились к Дипа Ма и провели у нее весь день. За окном лило как из ведра, но я была так счастлива вновь быть с учителем, что не обращала внимания на шум дождя.

Когда стемнело, мы простились с ней и, выйдя из дома, обнаружили, что происходит в Калькутте после сильных ливней: сточные канавы были переполнены и затопили улицу. Стоки, смешанные с дождевой водой, текли прямо перед домом. Мы стояли на лестнице, с ужасом глядя на эту картину. Ведь это означало, что нам придется возвращаться в отель пешком, поскольку такси и рикши не могли передвигаться в наводнение. Но делать было нечего, и мы сошли с лестницы в воду. Просто ужасно быть пробираться по такому потоку: глубоко, вонь, в темноте что-то задевает твои ноги. Когда сточные трубы в Калькутте переполнены, это выгоняет наружу еще и крыс, и они заполняют улицы. Мокрые визжащие крысы тот и дело цеплялись за мои ноги, когда мы хлюпали по жиже. Все мои чувства и разум были атакованы во время этого жуткого, мерзкого опыта.

Через несколько дней мы прибыли в Австралию. Моя подруга купила для нас билеты на симфонический

концерт в Сиднейском оперном театре. Этот театр представляет собой великолепное творение архитектуры, возведенное прямо на берегу океана. Перед концертом она пригласила нас на ужин в один из тех изысканных ресторанов, которые расположены высоко над городом и площадка которых вращается, пока вы едите. Сидней очень красивый город, и мы любовались его панорамными видами, наслаждаясь вкусом множества восхитительных, хорошо сервированных блюд. На концерте царила атмосфера праздника, все были красиво одеты. Пока мы сидели там, слушая замечательную музыку Дворжака и Брамса, я вспомнила Калькутту. Куда подевалась та реальность?

С этой подругой мы встретились снова через полгода в Бирме, на ретрите в одном из монастырей. Во время обеда мы сидели с ней за одним столом. Вся еда в таких центрах практики — пожертвования мирян, которые почитают занимающихся медитацией. Бирманцы очень щедрые люди, но большинство из них при этом очень бедны, поэтому пища, которую они жертвуют, — хотя это лучшее, что они могут себе позволить, — обычно бывает довольно скудной. Кроме того, как это принято в Бирме, она готовится с большим количеством масла. Так обстояли дела и в этот день. Основное блюдо представляли собой горькие овощи, плавающие в подгоревшем масле. Когда жуешь эти овощи, они превращаются в древесную кашицу во рту. Это блюдо, наша главная пища в тот день, было жалким и казалось почти несъедобным. Когда моя подруга протянула мне миску, спрашивая тем самым, не хочу ли я добавки, я вспомнила, что наш последний совместный прием пищи состоялся в прекрасном вращающемся ресторане в Сиднее, с изысканным обслуживанием, изысканной кухней и панорамами красивого города. Где была та реальность теперь?

Вопрос в том, как человеческое сердце — мое или ваше — впитывает постоянные, неослабевающие контрасты этой жизни. Принимаем ли мы их, или думаем, что не сможем вынести этого? Истерзанная переменами,

душа может стать хрупкой, негибкой. Будда сказал, что наши сердца могут увядать, как увядает цветок, когда он слишком долго находится на солнце. Ощущали вы нечто подобное? Как мы можем жить среди такого непостоянства? Как можем выдерживать его с чувством цельности, внутренней связи, гармонии? Как же мы можем ощущать подлинную гармонию посреди всех этих громадных изменений, которые прокатываются по нашей жизни снова и снова? Можем ли мы быть действительно счастливыми в мире непрерывного возникновения и исчезновения?

Когда мы объясняем ученикам практику метты, то часто просим их вспомнить, чего они больше всего хотели на разных этапах своей жизни. Иногда нам достаточно трудно понять, что это такое. Хотим ли мы комфорта? Хотим ли восхищения? Хотим свободы? Безопасности? Чего же мы действительно хотим в этой жизни — и достигаем ли этого, пытаясь контролировать бесконечно меняющиеся обстоятельства? Или мы получаем желаемое лишь тогда, когда отпускаем это?

Практика невозмутимости позволяет нам глубже понять, что это значит — отпустить.

Четыре безграничных состояния духа, которые мы называем брахмавихарами, или небесными обителями, увенчиваются невозмутимостью. На пали невозмутимость называется *upekkha*, что означает «равновесие». Невозмутимость — это открытая неподвижность разума, сияющий покой, который позволяет нам с полным вниманием воспринимать всевозможные перемены, из которых состоит этот мир и наша жизнь.

Когда мы опираемся на наш опыт, как внутренний, так и внешний, то видим, что перемены — неотъемлемое качество всего живого. За пределами себя мы видим это чередование в ритмах фотосинтеза и дыхания растений. Внутри себя мы обнаруживаем ритмические процессы нашей биохимии. Все движется, вибрирует, пульсирует ритмически. Эти чередования мы находим и в ритмах планеты, в приливах и отливах, в цикле дня и ночи и в смене времен года, во всех циклах природного мира.

Если мы обратимся к нашей жизни, мы увидим удивительные рисунки течения и движения. Задумайтесь на минуту, какая последовательность событий привела к тому, что вы сидите там, где сидите сейчас, читая эту книгу. Так много различных обстоятельств и переживаний привели вас к этому моменту и к этому действию. Некоторые из этих событий, на тот момент, когда они происходили, могли казаться вам очень неблагоприятными, и однако же они сыграли свою роль в том, чтобы привести вас сюда, в это самое место, в это самое время. Таким образом, мы видим, что жизнь отнюдь не представляет собой некий набор ни к чему не привязанных, хаотических происшествий. Скорее, это как мозаика: у нее есть повторяющийся узор. И каждый сегмент опыта участвует в создании целого. В более широкой картине мы видим гармонию.

В Обществе Медитации Прозрения, на стене столовой для персонала, есть большой коллаж из наших детских фотографий. И каждый раз я не перестаю удивляться, как все эти маленькие существа, со всеми различиями в обстоятельствах жизни и воспитании, выросли и оказались здесь — в качестве сотрудников, учителей или членов правления. Для меня это необыкновенное переживание — обдумывать весь сложный поток меняющихся событий, которые сделали это соединение возможным.

Однажды за обедом мы обнаружили, что один из членов персонала Общества учился в университете Беркли в семидесятых годах, во время студенческих волнений, а другой наш сотрудник был полицейским в Беркли в то же самое время. Подумать только — эти два человека, которые, возможно, сталкивались друг с другом по разные стороны баррикад, снова встретились через много лет, в совсем иных условиях, и обрели общую цель! Этот удивительный поток опыта — огромный узорчатый ковер нашей жизни.

Иногда, конечно, трудно принять полные боли, трудные времена как часть этого целого и увидеть, как связано с этими суровыми событиями то, что мы делаем,

когда все складывается к нашему удовольствию, легко и счастливо. Но на самом деле наша жизнь состоит из постоянных, непрестанных изменений. «Десять тысяч радостей и десять тысяч горестей», как называли это в старину даосы, приходят и уходят, снова и снова. Как сказал Будда, удовольствие и боль, приобретение и потеря, хвала и порицание, слава и унижение постоянно возникают и исчезают, вне нашего контроля.

Один из моих друзей, который сам проводит ретриты, отдает должное азиатскому обычаю кланяться изображению Будды, когда он входит в зал для медитации перед началом сеанса. Он рассказал мне, что получил две записки от учеников после одного из таких сеансов. В одной из них говорилось: «Я видел, как вы кланялись Будде, и был неприятно удивлен. Ведь это предрассудок, которому тут не место. Вы не должны этого делать». В другой записке было сказано: «Я видел, как вы кланялись Будде, и был очень впечатлен. Это сразу придало ретриту особый характер. Спасибо вам, что вы так поступили!»

Именно так все и происходит: мы действуем исходя из лучших побуждений, но иногда нас за это хвалят, а иногда бранят. В буддийских писаниях есть история, которая хорошо иллюстрирует это.

Однажды один человек пришел в буддийский монастырь в поисках знаний. Первый монах, к которому он обратился, был в состоянии безмолвной медитации и поэтому ничего не ответил. Посетитель разгневался и ушел прочь.

На следующий день он вернулся и встретился с другим монахом, который ответил на его вопрос об учении длинной и мудреной речью. Человек опять разозлился и ушел. Он пришел снова, и ему довелось встретить ученика Будды Ананду.

Ананда услышал, что случилось в первый день, когда монах ничего не сказал посетителю, и что случилось на второй день, когда ему ответили пространной речью. И на этот раз он решил отвечать кратко, по существу. Что удивительно, тот снова разгневался. Он сказал: «Как

вы можете так небрежно говорить о столь важных вещах?!» — и ушел навсегда.

Когда монахи пришли к Будде и описали ему, что случилось в каждый из этих трех дней, Будда мудро ответил: «В мире всегда есть порицание. Если вы говорите слишком много, некоторые будут вас порицать. Если вы скажете немного, кто-то будет вас порицать. Если вы не скажете ничего, найдутся те, кто будет вас порицать».

Это в природе вещей. Никто не испытывает только удовольствие без всякой боли, нет никого, кто бы только приобретал, не теряя. Когда мы открываемся этой истине, мы обнаруживаем, что нет нужды держаться за что-то или отталкивать что-то. Мы обретаем чувство безопасности не в попытках контроля над тем, что, в сущности, невозможно контролировать. Мы находим его в нашей способности открыто встречать то, что на самом деле происходит. Мы позволяем тайне бытия войти в нашу жизнь: не судим, а скорее работаем над равновесием ума. Приятие — это источник нашей безопасности и нашей уверенности в себе.

Когда мы страдаем от несчастия или боли, это еще не значит, что все плохо или что мы сделали что-то неправильное. Мука и удовольствие постоянно приходят и уходят, и однако же мы можем быть счастливыми. Когда мы позволяем жизни оставаться загадочной, то обнаруживаем, что прямо в самом средоточии очень тяжелого времени, в самом центре болезненной ситуации есть свобода. В такие минуты, когда мы понимаем, сколь многое ускользает из-под нашего контроля, мы можем научиться отпускать.

По мере того как мы понимаем это, мы совершаем переход от постоянной борьбы за контроль к простому желанию истинной связи с тем, что происходит в нашей жизни. Это радикальная смена в мировоззрении.

Обычно мы живем на таком уровне отрицания, что он оуплывает нас. Один мой друг рассказал мне однажды такую историю: когда его отец был маленьким мальчиком, он ехал со своим отцом в машине 7 декабря 1941 года. Не-

ожиданно по радио передали известие: «Японцы совершили налет на Перл Харбор!» Дедушка моего друга тут же откинулся в кресле и быстро сказал сыну: «Не говори своей матери!» Я подумала: «Правильно, наверное, он надеялся, что она вообще не заметит Вторую мировую войну».

Когда мы постоянно определяем тот или иной опыт как неприемлемый для нас, наша жизнь становится все более ограниченной и в нашей душе поселяется страх. Когда же, напротив, мы готовы испытывать все, что приносит нам жизнь, то обретаем истинную уверенность в себе, воспринимая всю целостность жизни, включая и ее небезопасность.

Часть этого полноценного отношения — внимательный анализ нашей реальности. Будда говорил о шести путях, которыми мы испытываем воздействие мира на нас, шести вратах восприятия: зрении, слухе, обонянии, вкусе, осязании и о ментальных вратах (размышления, переживания и визуальные представления в уме). Эти шесть путей восприятия определяют полноту нашего опыта. Еще Будда сказал, что у каждого момента нашего бытия, который мы воспринимаем посредством одного из этих шести видов опыта, есть своя тональность ощущений. Поэтому в каждый отдельный момент мы испытываем удовольствие, страдание или безразличие.

Например, мы видим какую-то вещь, и в этот момент наш опыт либо приятный, либо неприятный, либо безразличный для нас. Затем немедленно следует реакция на одно из этих ощущений. Когда переживание приятное и мы не хотим, чтобы оно прекращалось, мы стараемся закрепить его нашей привязанностью. Когда нам не нравится то, что мы ощущаем, когда это болезненно, мы склонны реагировать посредством отвращения, осуждения и отталкивания. В нашем чувстве того, что мы живы и бодрствуем, мы зависим от интенсивности переживаемых нами удовольствия или боли. Поэтому, когда сам опыт нам безразличен, мы склонны реагировать на него засыпая, в буквальном или фигуральном смысле. В буддизме это считается впадением в заблуждение.

Большую часть времени наши сердца и умы откликаются на десять тысяч радостей и десять тысяч горестей посредством крена по направлению к ним и прочь от них, снова и снова. Мы пребываем между восторгом и унынием, в неистовом движении, стремясь к переживанию или избегая переживания того, что представляет собой наш опыт. Или же мы реагируем посредством отрицания в его многочисленных выражениях: равнодушные, подавление, незамечание, приглушенная тревога, ощущение отчужденности.

К счастью, как открылось Будде, вместо того чтобы растворяться и терять себя в этих обусловленных реакциях, мы можем научиться пребывать в равновесии в любой ситуации, что бы ни происходило. Такое равновесие вовсе не подразумевает, что мы перестаем что-либо чувствовать.

Медитация никоим образом не превращает нас в серых, незначительных людей, живущих растительной жизнью, с которой стерты все переживания. Будда учил, что мы можем испытывать постоянную радость, но без устремления или привязанности к ней, без определения ее как высшего счастья. Мы также можем чувствовать всю полноту боли, без осуждения или ненависти к ней. И мы можем воспринимать безразличные для нас события, будучи вполне внимательны к ним, а не просто скучать в ожидании чего-то более интересного. Невозмутимость — это состояние души, и оно ведет нас к свободе, мгновение за мгновением.

Я помню, как в ранний период моей практики, когда я была в Индии, один из моих учителей рассказывал нам о чуде невозмутимости. Пока он говорил, многословные внутренние диалоги продолжались у меня в голове: «Это так вдохновляет! Это самое чудесное учение, какое я когда-либо слышала, то, что в одно мгновение вы можете сразу почувствовать свободу. Если бы только не эта боль в колене, я знаю, я достигла бы многого посредством такой практики!»

Учитель продолжал объяснять особенности доктрины, и мой мысленный комментарий не умолкал: «Это

изумительно. Я никогда ничем не была так вдохновлена за всю свою жизнь! Должно быть, я была буддистом в прошлой жизни, если я так сильно ощущаю родство с этим учением. Если бы не боль в колене, я знаю, да — я могла быть достичь просветления очень скоро! Возможно, я поеду в ашрам йогов в Южной Индии. Там я приведу в порядок свое тело. Тогда у меня не будет больше этой боли, я вернусь через полгода, и тогда-то я смогу достичь просветления!»

Мой «поток сознания» по этому поводу все увеличивался, но однажды я проснулась и вдруг поняла, что то, о чем говорил мой учитель, и то, о чем на самом деле говорил Будда, — это и была моя боль в колене. Вот он, неприятный опыт в данный момент. Как я отношусь к нему? Это ненависть, отвращение или заблуждение? Или это приятие, отпускание? Это путы или свобода?

Вместо того чтобы ожидать, когда мое нынешнее состояние изменится к лучшему в будущем, я пришла к тому, чтобы открыться своей боли и проявить к ней уважение. Я перестала смотреть на нее как на что-то безотносительное, вроде бремени или проклятия, и увидела в ней истину настоящего момента. Учение Будды не отвлеченное и не абстрактное, оно — о боли в моем колене, о том, как ответить на нее прямо сейчас. Кришнамурти однажды сказал: «Свобода сейчас или никогда».

Сила невозмутимости возникает из сочетания понимания и доверия. Она основывается на понимании того факта, что состояние конфликта и фрустрации, которое мы переживаем, когда не можем контролировать мир, происходит не от нашей неспособности сделать это, а потому, что мы пытаемся контролировать то, что контролю не поддается.

Мы не в силах помешать смене времен года или наступлению прилива. Следуя за осенью, приходит зима. Нам она может не нравиться, но мы можем довериться ее приходу, потому что мы понимаем и принимаем ее должное место в большом цикле, на картине большего охвата. Можем ли мы применить этот принцип отноше-

ния к циклам и приливам приятного, неприятного и безразличного опытов в нашей жизни?

Одно китайское стихотворение выражает сущность этого доверия и понимания:

*Десять тысяч цветов весной, луна осенью,
Прохладный ветерок летом, снег зимой —
Если твой ум не омрачен ненужным,
Вот лучшее время в твоей жизни.*

Видеть все таким, каково оно есть, видеть меняющуюся природу, видеть бренность, весь этот нескончаемый поток приятных и болезненных событий, находящихся вне нашего контроля, — вот что такое свобода.

Невозмутимости учат как заключительной медитации среди брахмавихар, потому что она обеспечивает баланс любящей доброты, сострадания и сорадования. Остальные брахмавихары открывают сердце человека в желании благополучия: «Вы можете быть счастливы», «Вы можете быть свободны от страдания», «Ваша радость может никогда не прекращаться». Невозмутимость уравнивает эти ощущаемые в нашем сердце желания с познанием и приятием того, что все таково, каково оно есть. Сколь бы сильно мы ни желали чего-то, многое из того, что происходит, — вне нашего контроля.

Когда мы упражняемся в трех других брахмавихарах, у нас может возникнуть чувство, что мы как бы обладаем теми людьми, на которых направлена наша медитация. Да, мы хотим помогать, служить, исцелять, радоваться удаче других. Мы можем работать над тем, чтобы испытывать любящую доброту по отношению к кому-то, а потом, сами того не замечая, начинаем чувствовать внутреннее нетерпение в связи с этим человеком: «Почему ты все еще не счастлив? Вот же я, изливаю все свое сердце ради тебя. Стань счастливым! Начни вести себя подобающим образом».

Невозмутимость подобна тому чувству, которое испытывают родители, когда их дети становятся взрослыми.

ми. Родители их растили, заботились о них, любили — и вот в какой-то момент они должны отпустить их. Но они не делают этого с холодным чувством замыкания в себе, не выпроваживают выросшего ребенка из дому со словами: «Ну что ж, было мило, но теперь мы больше не нужны друг другу». Невозмутимость обладает всей теплотой и любовью предшествующих трех добродетелей, но также равновесием, мудростью — и пониманием, что жизнь такая, как она есть, и что в конечном счете мы не контролируем счастье или несчастье другого человека.

Это понимание содержится в словах, которые мы цитируем во время медитации над невозмутимостью:

*Все живые существа обладают кармой.
Их счастье и несчастье зависят от их действий,
а не от того, что я желаю им.*

Это не означает, что нам все равно. Нам не все равно, и нам и не должно быть все равно. Наш выбор — открыть свое сердце и предложить столько любви, сострадания, сорадования, сколько мы только сможем, но мы также отпускаем результаты этого.

Предположим, что у нас есть друг, чье поведение в высшей степени саморазрушительно. Мы желаем от всего сердца, с огромным желанием, чтобы наш друг был избавлен от страдания, чтобы он стал счастливым. При этом мы должны осознавать границы нашей ответственности и понимать, что именно является источником счастья для этого человека. Но в любом случае, если он не изменит своего поведения, то будет страдать вне зависимости от того, насколько долго и пламенно мы желаем ему противоположного. Мы все еще предлагаем ему метту и сострадание, но делаем это мудро, с приятием того, что, в конце концов, только он сам в ответе за собственные действия. В современных психологических терминах мы можем назвать это освобождением от взаимозависимости.

Дарованное невозмутимостью понимание всеобщей связи помогает нам лучше понять великий закон кармы. Будда назвал этот закон «светом миру», потому что он освещает причины счастья и страдания и проясняет путь к исправлению нашей ситуации. Будда сказал, что карма столь глубока, что она в действительности неподвластна мысли того, кто еще не просветлен. В 11-й главе этой книги, посвященной нравственности и этичному поведению, будет изучен более подробно этот глубокий, сложный принцип.

А для нашего исследования невозмутимости может быть полезна одна из простейших концептуализаций кармы. Представьте природу семени и плода, который наконец вырастает из него. Яблочное семя дает яблоки. Это закон природы. Мы можем посадить яблочное семя и потом просить, плакать и протестовать, потому что мы хотим собрать урожай манго, но никаких желаний и тревог недостаточно, чтобы мы получили то, чего хотим. Если мы хотим манго, единственная возможность получить его плоды — это посадить семя манго.

И точно таким же образом намерения или мотивы, которые лежат в основе наших слов и действий, сажают свои семена. Некоторые виды намерений неизбежно принесут плоды того же типа. Это тоже непреклонный закон природы. Полезные намерения — такие, как любящая доброта, сострадание, честность, уважение к жизни и собственности других людей, — если мы проявим их в действии, рано или поздно принесут нам плоды счастья. Вредные побуждения, такие как ненависть, жестокость, двуличие, принесут нам плоды страдания, если мы выразим их в словах или делах. Нет действия без последствий.

Когда мы осуществляем какое-либо действие, оно не исчезает, не испаряется. То, что мы делаем сегодня, будет иметь последствия, которые мы рано или поздно, но неизбежно испытаем на себе. Эта мысль не кажется такой отвлеченной или эзотеричной, если мы подумаем о тех очевидных случаях, когда состояние нашего разума приводит к ответной реакции со стороны внешнего мира.

Если у вас плохой день, вы чувствуете раздражение, сожаление, боязнь и отделяете себя от других, эти свойства сознания будут воздействовать на ваши телодвижения, выражение лица, речь и ваши действия. Как реагируют на вас люди в такой день? Наоборот, если вы просыпаетесь однажды утром с чувством благодарности, любви и радости и это настроение сохраняется весь день, как оно воздействует на вашу внешность, ваши слова и дела? Какого рода отклик посылает вам мир?

Иногда внешние обстоятельства отражают наши внутренние состояния более тонким и более таинственным путем. Много лет назад я умудрилась запереть себя в разных комнатах три раза за одну неделю. Я поехала на свадьбу одной подруги и оказалась запертой в кладовке. Я работала в мастерской и заперла себя в душевой. Я пошла за покупками, и это закончилось тем, что я была заперта в торговой галерее. Все три раза люди, ответственные за эти места, говорили: «Такого раньше здесь никогда не бывало». Я думала: «Что ж, а со мной бывало». Что-то внутри моего сознания проявляло себя внешним образом. Знакомо вам чувство такого рода? Это ведь совсем не так абстрактно в действительности.

Что посеешь, то и пожнешь. Таким образом, карма — это материнская утроба, из которой мы все выходим, и то, что выпадает нам на долю, — все это в некотором смысле творим мы сами. Именно наши побуждения, которые подталкивают к тому или иному выбору слов и действий, в конечном итоге и приводят нас к счастью или несчастью, а вовсе не наши желания или чьи-то еще желания на наш счет. Поэтому закон кармы указывает на личную ответственность и на взаимосвязанность, а понимание этого закона способствует состоянию невозмутимости.

Невозмутимость ведет к высвобождению энергии и усиливает другие освобождающие состояния духа. Бодрость духа и гибкость мышления дает нам способность относиться к каждой ситуации, как если бы она была новой, с легкостью и эластичностью чувств, вместе

того чтобы косно применять к ней старые стандарты и способы реагирования. Невозмутимость также усиливает решительность, прямоту, честность, открытость в суждениях, уменьшает склонность к нерешительности и неопределенности. Она придает нам уверенность, способность полагаться на свои действия и на свою сущность. Воодушевленные невозмутимостью, мы смело пересекаем поток жизненных ситуаций без колебаний и сомнений. Разум остается спокойным и ясным.

Невозмутимость дает нам возможность различения между разными состояниями духа, которые могут выглядеть сходно, но не быть, однако, одним и тем же. Например, невозмутимость сама по себе — это состояние бесстрастия, которое может быть ошибочно принято за равнодушие, главного врага невозмутимости, на языке буддийской психологии. Равнодушие, тонкая форма отвращения, достаточно близко расположено, на обыденный взгляд, к бесстрастию, чтобы выглядеть как оно. Но на самом деле это не одно и то же, поскольку равнодушие зиждется на пассивной, угрюмой отчужденности, которая представляет собой один из типов отвращения, а в спокойной уверенности бесстрастия нет никакого отвращения.

Я часто думаю о бесстрастии как о состоянии, достойном великой чести, потому что, обретая это состояние, мы отнюдь не оказываемся в положении, связанном с какой-либо закулисной интригой; тут нет места манипуляции или тайным ходам. Это скорее чувство самодостаточности. Когда мы можем принять настоящий момент и наше переживание такими, каковы они на самом деле, то из полученного чувства покоя, уравновешенности и самодостаточности действительно может возникнуть любовь.

Невозмутимость отличает вину от угрызений совести, сострадание от отвращения. Невозмутимость дарует любящую доброту, сострадание и сорадование с их свойством терпения, этой способности быть уравновешенным и переносить любые тяготы жизни, даже если

любовь, сочувствие и радость утрачены, даже если все вверх ногами. Другие брахмавихары наделяют своей безграничной природой невозмутимость, эту способность принимать живых существ бесстрастно.

Благодаря дару невозмутимости мы можем развить в себе смелость оставаться открытыми страданию. Мы можем встречать страдание лицом к лицу, снова и снова, без того, чтобы нас одолевала горе и отчаяние, и без того, чтобы мы были столь удручены ими, что должны были бы сопротивляться им и отталкивать их от себя. В документальном фильме «Вы начали движение» (о народной школе «Хайландер») одна женщина по имени Бернис Джонсон Ригэн вспоминает о своем участии в сидячих забастовках, которые так повлияли на движение за гражданские права. В начале шестидесятых, будучи студентками, она и ее друзья бросили вызов расовой сегрегации в общественных местах в Олбэни, штат Джорджия.

Теперь я откидываюсь в кресле и вспоминаю то, что мы делали, и я говорю: «Что на нас тогда нашло?» Но во всем, что мы делали, смерть ни при чем. Если бы кто-то стал стрелять в нас, мы были бы мертвы. А когда люди умирали, мы плакали и шли на похороны. Но на следующий день мы опять делали что-то новое, потому что это было на самом деле выше жизни и смерти. Иногда было похоже на то, что знаешь, что ты обязан сделать. Когда знаешь, что ты обязан сделать, это работа других — убивать тебя.

Это красноречивый пример сострадания, смешанного с невозмутимостью — с ее мужеством и терпением, готовностью многое выдержать. Оно меняет мир.

Обладать сияющим спокойствием и непоколебимым равновесием духа, которые мы зовем невозмутимостью, — значит быть как земля. Все вещи падают на землю, прекрасные и уродливые, страшные и приятные, обычные и необыкновенные. Земля принимает их все и спокойно сохраняет свою целостность.

Быть способным принять все таким, каково оно есть, — это состояние мира. Это значит быть дома в своей собственной жизни. Мы видим, что вселенная слишком велика, чтобы удерживать ее, но она подходящего размера для того, чтобы ее отпустить. И мы видим, как расширяются наши сердца и умы, когда мы действительно отпускаем. Это дар невозмутимости.

УПРАЖНЕНИЕ: *Невозмутимость*

Первый, по отношению к кому мы начинаем практиковать невозмутимость, это человек, нам безразличный. Воспроизводя чувство, относящееся к этому человеку, вы можете повторять фразы невозмутимости. Традиционно эти фразы таковы: «Все живые существа обладают кармой. Их счастье и несчастье зависят от их действий, а не от того, что я желаю им». Если вы чувствуете дискомфорт, используя эти слова, измените их так, как вы пожелаете. Например, некоторые возможные варианты:

«Да сможем мы принимать вещи такими, какие они есть».

«Да не будем мы потревожены наступлением и окончанием событий».

«Я буду заботиться о тебе, но я не могу избавить тебя от страданий».

«Я желаю тебе счастья, но я не могу выбирать за тебя».

После того как вы предложите вашу невозмутимость безразличному вам человеку, последовательность такова: благодетель, друг, враг, вы сами, все существа... группы и все существа в десяти направлениях. Мягко повторяйте фразы невозмутимости, которые выберете, и адресуйте их каждой из категорий лиц по очереди.

Если вы чувствуете, что ваш разум соскальзывает в равнодушие, сосредоточьтесь на том, что невозмутимость может принести мужество встретить перемены и

враждебность. Отслеживайте тонкие формы отвращения и отчужденности. Сфокусируйтесь на человеке или группе, к которым вы адресуетесь с невозмутимостью. Поразмышляйте над бесконечностью перемен и над тем, насколько вещи вне вашего контроля. Потом возвращайтесь к повторению фраз невозмутимости.

Когда вы почувствуете, что освоили практику невозмутимости, вы можете начинать сочетать ее с другими брахмавихарами. Вы можете начать сеанс с добавления любящей доброты, сострадания или сорадования. Через некоторое время переключитесь на практику невозмутимости. Вы обнаружите, что дух любви, сострадания и радости уравновешен невозмутимостью и что невозмутимость обогащена каждой из прочих брахмавихар. Упражнение в этих четырех добродетелях вместе приведет к более глубокому чувству благополучия, которое не зависит от внешних условий. Препрады между разными частями нас самих и между нами и другими будут таять, и мы можем пробудиться для нового образа жизни.

10. СИЛА ЩЕДРОСТИ

*Если бы вы знали, как знаю я, силу даяния,
вы никогда бы не стали вкушать пищу,
не поделившись ею.*

Будда

Несколько лет назад один мастер медитации из Тайланда впервые посетил Соединенные Штаты. Уже через несколько дней он заметил: «В Азии классическая последовательность учения и практики такова: сначала великодушие, потом нравственность, затем медитация и прозрение. Но здесь, в Америке, последовательность кажется другой: первым делом медитация, потом нравственность и, через какое-то время, в качестве дополнения, щедрость. Что здесь происходит?»

Проявление великодушия и щедрости — это вступление на духовный путь. Будда всегда советовал новичкам начинать с практики щедрости, или *даны*. Этот метод стал классическим в традиции буддийского обучения. Мы, люди Запада, поддаемся очарованию медитативных состояний, они становятся нашей целью, и мы прилагаем усилия, чтобы снова и снова их достигать. Однако подлинный трамплин для духовного преобразования — это упражнение в щедрости и других добродетелях. Именно эти качества позволяют раскрыться высшим состояниям нашего духа естественно и без усилий.

Щедрость обладает таким потенциалом, потому что для нее характерны внутренние свойства отпускания, оставления. Если мы способны отпустить, уступить, отказаться, великодушно отдать — мы приближаемся к единому Источнику. Когда мы упражняемся в щедрости, то открываемся для всех этих освобождающих качеств. Они приводят нас к постижению состояния свободы и любви и в то же время сами являются проявлением этого состояния.

Будда сказал, что нет подлинной духовной жизни без щедрого сердца. Дана — это самая первая из десяти *парамит*, или проявлений пробужденного сознания. Путь начинается именно здесь, и с этого Будда начинал свое учение, потому что, когда мы упражняемся в щедрости, мы начинаем постигать прекрасное ощущение радости, чистый, незамутненный, свободно текущий восторг. Мы чувствуем радость, испытывая намерение быть щедрыми, мы чувствуем радость в самом акте даяния, и мы чувствуем радость, вспоминая о том, что мы совершили даяние.

Однажды, во время ретрита в Австралии, я рассказала ученикам о своем личном решении, которое я однажды для себя приняла. Когда у меня в душе возникает сильное желание помочь другому человеку или что-то ему отдать, то я всегда это делаю. И даже если я потом сомневаюсь: «О нет, я не могу это отдать, мне это может понадобиться самой!» — я даю то, о чем подумала. Даже если страх или иные соображения мешают мне, мое решение — в пользу первого импульса. Один из учеников подошел ко мне после ретрита и сказал, что в знак уважения к этому моему решению он хочет дать мне денег, чтобы я раздала их. Он попросил о том, чтобы я, когда вернусь в Штаты, раздала эти деньги по своему усмотрению тем, кто в этом нуждается. И он передал мне несколько сотен долларов.

Я вернулась в Сан-Франциско, и на следующий день прогуливалась по Телеграф-авеню в Беркли, высматривая, кому бы отдать эти деньги. Это был удивительный день — я просто ходила повсюду в поисках людей, которые в чем-то нуждались. И хотя я раздавала по 10–20 долларов, но делала это искренне, от чистого сердца. Даяние — столь необычная вещь, что сразу же разрушает множество барьеров между людьми. Там было столько улыбок и благодарности! Это был необыкновенно радостный день и для меня самой. Быть способным отдать — это великое счастье.

Традиционное учение описывает много мирских выгод, которые приносит нам даяние. Прежде всего, когда

люди щедры, они нравятся другим. Это не значит, что мы поступаем так, чтобы стать всеобщими любимцами. Скорее это закон Вселенной, что, когда мы даем, мы получаем. Когда вы знаете кого-то, кто очень щедр, даже если он или она ничего не дали вам лично, что происходит, если вы представите себе этого человека? Щедрые, великодушные люди пробуждают в нас открытость, любовь и восторг.

Будда также сказал, что щедрые люди могут чувствовать себя в безопасности в любом обществе. Часть удовольствия, которое мы получаем от даяния, кроется в любви, которую мы сами чувствуем к себе. Ощущение смелости, силы, ясности растет внутри нас по мере того, как мы учимся отдавать, и оно защищает нас в трудных ситуациях. Людей влечет к нам, и их чувство доверия к нам становится очень сильным.

Есть и духовные преимущества, которые мы получаем от даяния. Даже единичное проявление щедрости обладает высокой ценностью. Так много всего, относящегося к духовному пути, выражено и осуществлено в даянии: любовь, сострадание, сорадование, невозмутимость, избавление от жадности, отвращения и заблуждения. Даяние могущественно. Вот почему Будда сказал, что, если бы мы знали, как знал он, силу даяния, мы никогда бы не стали вкушать пищу, не поделившись ею.

Поделиться пищей — это метафора всякого даяния. Когда мы предлагаем другому еду, мы не просто даем этому человеку что-нибудь поесть, мы символически даем ему намного больше. Мы даем силу, здоровье, ясность сознания, даже жизнь, потому что ничто из этого невозможно без пищи. Итак, если мы кормим другого человека, вот что мы ему предлагаем: саму основу жизни.

В одно мгновение, когда мы осознанно предлагаем еду, большая часть нашего духовного пути пройдена, говорил Будда. Все четыре брахмавихары появляются в это мгновение. Метта, любящая доброта, здесь, потому что мы чувствуем заботу и добрую волю по отношению к тому, кто получает еду от нас: мы хотим, чтобы этот человек

был доволен и счастлив. Мы испытываем сострадание в это мгновение, потому что мы желаем ему освободиться от чувства голода — разновидности боли или страдания. Мы разделяем с ним его радость, радуемся его счастьем и желаем ему еще большего счастья. Невозмутимость проявляет себя в этом действии даяния, потому что мы охотно и без привязанности отпускаем от себя что-то, чем мы обладаем. Все эти четыре исключительных качества сливаются воедино в одном простом, на первый взгляд, действии.

В это одно мгновение такого осознанного даяния мы также оставляем позади три килесы, трех главных мучителей нашего сердца. Мы избавляемся от желания, от жадности. Мы оставляем злую волю, или отвращение, состояние духа, которое создает разобщенность, холодность, замыкание в себе. И мы оставляем заблуждение, потому что мы осуществляем благотворное и *искусное* действие даяния, мы понимаем, что мы делаем в нашей жизни, какой выбор мы совершаем, каких ценностей придерживаемся. Это все чего-нибудь да стоит.

Один из наиболее могущественных видов заблуждения, или неведения, — убеждение в том, что то, что мы делаем в данный момент, может и не иметь большого значения. Оставить такое заблуждение означает понять природный закон кармы. Несмотря на видимость незначительности некоторых наших поступков, ничто не случайно. В наших силах настроиться на духовные ценности и придать нашим действиям такой оттенок, как мы сами того пожелаем. Когда мы щедры, даже в мелочах, жизнь — осязательно, качественно иная.

Когда Будда обращался к теме размышлений над нашей собственной добротой, он часто говорил об удовольствии от действий даяния. Почему-то для нас всегда легче вспоминать о дурных вещах, которые мы сделали или сказали. В прежних упражнениях этой книги я просила вас подумать о каком-нибудь великодушном поступке, который вы совершили, и похвалить себя за то, что вы сделали. Было ли это трудно? Вы могли почувствовать

себя смущенным тем, что должны сидеть и размышлять таким образом. Намного проще думать о том, что вы хотели сделать что-то хорошее, что-то кому-то отдать, но не решились.

Удовольствие, которое мы испытываем от своей щедрости, помогает нам в нашей духовной практике. Вспоминать наши проявления щедрости — вовсе не самодовольство или эгоизм. Скорее это помогает видеть, что в мире с его бесконечными ситуациями выбора и бесконечными возможностями мы достаточно заботимся о себе и других, чтобы сделать *искусный* выбор. Мы скорее отдаем, нежели удерживаем; мы уступаем, а не накапливаем; мы отпускаем, а не привязываемся. Испытывать удовольствие от такого выбора — просто другой способ испытывать удовольствие от самой добродетели.

В Бирме не взимается плата за пребывание в центрах ретрита для практики медитации благодаря щедрой поддержке местной общественности. Вся еда, например, представляет собой пожертвования. В соответствии с этим обычаем, я решила, что буду предлагать еду любому находящемуся в монастыре для практики, когда я бывала там. Но во всем этом был один момент, который неожиданно оказался для меня очень тяжелым. Имя дарителя еды пишется на большой доске снаружи столовой. Все видят его. Всякий раз, когда я давала кому-то еду, я должна была проходить мимо доски со своим именем, чтобы попасть в столовую. Я думала, глядя на свое имя: «Хорошо бы этот день закончился. Хорошо бы было уже завтра! Мое имя будет здесь до ночи. Я так смущена, мне так неловко, лучше бы никто не знал».

Бирманцы пишут имена подателей на доске не для того, чтобы сделать этих людей эгоцентричными. Они пишут имена, потому что давать — прекрасно, и им нравится поощрять прекрасные действия, чтобы другие люди могли получить радость от них и вдохновиться ими. Быть признательным за щедрость и помнить о ее проявлениях — это не может не радовать сердце. И если нам, людям Запада, удастся преодолеть наши условно-

сти, то мы можем насладиться этим своеобразным видом счастья.

Цель щедрости двойка: мы даем, чтобы освободить других и чтобы освободить себя. Без достижения обоих целей наш опыт неполон. Если мы дарим что-то свободно, без привязанности к определенному результату и без ожидания, чем обернется подарок для нас, этот обмен совершается с уважением к взаимной свободе и дающего, и получающего. В это мгновение мы не относимся друг к другу с точки зрения различия между нами, здесь нет иерархии. В момент чистого даяния мы в действительности становимся одним существом. Мы не думаем: «Ну что ж, этот человек имеет намного больше, чем я, материально, так что какая разница, дам ли я ему что-то? Или, может быть, эти люди не любят меня, и вот я предлагаю им что-то и выгляжу уж конечно по-дурацки». В момент чистого даяния все эти разделяющие, отчуждающие оценки отпадают.

Когда мы отбрасываем мысль о различиях, то вспоминаем, что основной импульс каждого из нас — это желание быть счастливым. Совместная вовлеченность в действие щедрости ведет к признанию нашего единодушия в этом желании. Однажды мне самой довелось убедиться в том, как это происходит на практике. Я принимала тогда участие в ретрите безмолвной медитации. Этот ретрит на протяжении нескольких дней проходил в нашем центре — Обществе Медитации Прозрения. Поскольку я была одним из основателей центра, то знала всех сотрудников и у меня там было много друзей. У нас было принято поддерживать друг друга, и поэтому люди, которые сами не участвовали в ретрите, постоянно оставляли маленькие подарки для меня. Снова и снова я возвращалась к себе в комнату, находя что-то приятное, анонимно положенное у моей двери. Порой обстановка ретрита, согласно нашей традиции, могла быть довольно суровой, поэтому получение маленьких презентов или гостинцев было чем-то гораздо более значительным, чем в повседневной жизни, когда такие вещи легкодоступны.

Думая об этих подарках, я начала переживать за других. Многие участники ретрита не знали там никого из персонала, и соответственно, им никто ничего не дарил. Так что я начала раздавать свои маленькие подарки, распространяла их среди других. Я особенно принимала во внимание одну женщину, которая жила со мной по соседству и, как я думала, должна была видеть большую часть вещей, оставленных у моей двери. И поэтому я оставляла подарки также и под ее дверь.

Как выяснилось, во время ретрита она начала получать «передачи» из дома, полные гостинцев, и стала делиться ими со мной. Подарки продолжали появляться, и я продолжала делиться ими с другими людьми. Бурный источник достатка вдруг забил посреди нашего материального аскетизма! В то время столь щедрого обмена, когда наши сердца были так открыты благодаря практике, которой мы занимались, чувствовалось, что все мы как будто были в действительности одним существом. Не имело значения, откуда появлялись эти вещи или даже то, что они собой представляли. Было просто желание проявлять доброту и заботиться друг о друге.

Если мы упражняемся в даянии снова и снова, оно становится очень сильным средством. С внешней стороны, оно освобождает от нужды других людей, с внутренней стороны — мы освобождаем самих себя. Движение сердца к щедрости отражает движение сердца к отпусканию на нашем внутреннем пути. Отпускание — или оставление, избавление — это в действительности то же состояние духа, что и щедрость. Поэтому практика даяния глубоко воздействует на тональность наших ощущений в практике медитации, и наоборот. Таким образом, щедрость закладывает то основание, на котором может расцвести наша практика медитации. Постоянство внутреннего блаженства и открытости дает нам силу смотреть на то, что поднимается в нашем сердце, что бы это ни было, — и гибкость для того, чтобы затем отпустить это.

Условности, принятые в нашей среде, неохотно допускают акцент на щедрости или оставлении. Жажда, полу-

чение и накопление — доминирующие мотивы в нашей культуре. Одна подруга рассказала мне, что, начиная с момента, когда она ребенком еще только училась говорить, и далее, на протяжении всего ее детства, ее излюбленными фразами были: «Мне это нужно! Я хочу это! Я должна иметь это!» Она повторяла это снова и снова своим несчастным родителям. Когда она рассказала мне об этом, я подумала, что именно так, в общем, и обстоят дела. Вот каковы мы. Мы хватаемся за что-то, мы привязываемся к чему-то, мы сами придаем вещам некое значение, а затем боремся за то, чтобы они оставались именно такими. Это для нас нормальная обусловленность нашей культурой.

В буддийской космологии одно из царств бытия — царство «голодных духов». Это существа с огромным телом, но со ртом размером с булавоочную головку, поэтому они постоянно снедаемы неудовлетворенным желанием. Когда кто-то спросил однажды у вьетнамского буддийского учителя Тик Нат Хана, на что похожа жизнь в царстве голодных духов, он ответил одним словом: «Америка». Культура, которая обуславливает наше поведение, не поощряет уступок, смирения, даяния и отпускания.

В буддийском мировоззрении полностью обусловленная реальность, в которой мы живем, называется сансара: мир рождения и смерти, возникновения и исчезновения. Это наша жизнь. Одно из поразительных свойств сансары в том, что неважно, что мы имеем или что доступно для нас, — мы знаем, что где-то еще, не здесь, всегда есть больше. Бесконечный потенциал для неудовлетворенности, потому что в мире перемен нет конца возникновению и исчезновению и возможности для сравнений и желаний безграничны.

Как-то раз я беседовала по телефону с одним своим другом за день до того, как он должен был лететь в Индию. Человек, с которым он собирался путешествовать, сделал все для организации поездки, но не учел одного — что за относительно небольшую доплату они могли бы лететь бизнес-классом. Совершать такой долгий перелет

эконом-классом может быть весьма утомительно. Так что мы обсуждали финансовую сторону этого вопроса и говорили о том, что гораздо лучше было бы поменять билеты и прибыть в Индию отдохнувшим, а не измотанным и несчастным. Прямо посреди этого разговора мой друг вдруг сказал: «Интересно, во что обойдутся билеты первого класса?» Мне было хорошо знакомо такое состояние ума! Как только вы мысленно покинули эконом-класс и начали представлять, что устроились в бизнес-классе, ваш ум начинает думать о первом классе. Таковы мы! Это сансара. Всегда есть что-то еще, чего можно хотеть.

Важнейшая цель даны в том, чтобы освободить себя от обусловленных внутренних сил желания и привязанности, которые сковывают и ограничивают нас. Если мы всегда ищем чего-то большего, что, по нашему мнению, создаст для нас ощущение завершенности, то тем самым полностью упускаем из виду свою целостность. Цепляться за сансару — все равно что опираться на мираж. Он не может поддерживать нас, там ведь ничего нет. Мы практикуем щедрость, чтобы освободить наше сердце от этого заблуждения, чтобы мы могли почувствовать силу присущего нам счастья и наслаждаться им.

Таким образом, преимущества, которые дает нам щедрость, очень значимы. Когда мы развиваем в себе щедрость, наше сердце перестает цепляться за вещи — как если бы мы сжимали кулак в течение длительного времени и наконец разжали пальцы. Мы испытываем облегчение и счастье, по мере того как сжатие ослабевает. Когда ум проникнут чувством щедрости, он движется к пространству, в котором он безграничен. Наш мир открывается, потому что мы можем отпустить. Мы можем отказаться, и мы не боимся. Мы не обязаны держаться за вещи.

Эта открытость существует не только в теории. Мы постоянно наталкиваемся на преграды, созданные нашими привязанностями, и теперь видим, как они разрушаются. Мы больше не соизмеряем наши действия по отношению к другим: «Я дам столько-то, и не более» или

«Я дам эту вещь, если меня достаточно оценят за этот акт дарения». Но поскольку мы добрались до пределов, которые ограничивают нас, мы учимся видеть сквозь них, понимая, что они прозрачные. Они не имеют плотности; они не должны удерживать нас. И так мы преодолеваем их. Мы постоянно расширяем наши внешние границы, делая наш дух открытым и безграничным.

Различие между ограниченным и свободным состоянием ума весьма ощутимо. Предположим, однажды вы вывихнули лодыжку. Внезапно вы встречаетесь с болью и с проблемой своей временной неспособности передвигаться, — может быть, вы на костылях или в гипсе. Если ваш ум обусловлен текущими планами и представлениями, как вы реагируете? «О нет! У меня растяжение лодыжки. Теперь я не могу пойти в тот поход. Ненавижу быть привязанным к месту вот так! Ни у кого больше нет растяжения. Я такой недотепа, сделал неудачный шаг и растянул ее. Все мои планы насмарку!» В подобном состоянии ума очень трудно воздержаться от пессимизма, который лишь усугубит наш физический и психологический дискомфорт. Напротив, если наш ум открыт, а сердце чувствует безграничность, мы можем не бояться, что неприятный опыт ограничит нас, превратит в неполноценное существо. Нам не нужно оплакивать случившееся, потому что мы не боимся такого опыта, а просто принимаем его как часть жизни, без содрогания.

Если в этом состоянии открытости мы встречаемся с приятным опытом, то не должны бросаться навстречу ему очертя голову, потому что не нуждаемся в нем для того, чтобы чувствовать себя хорошо. Мы можем сказать: «Это был замечательный праздник!» Но когда праздник окончен, мы отпускаем этот день без сожаления, потому что внутри ощущаем целостность и счастье. Мы понимаем, что нам достаточно того, что у нас есть.

Мы можем совершать даяния столь разными путями! Мы отдаем нечто материальное, какие-то блага, деньги. Отдаем наше время, наши услуги, нашу заботу. Даже позволить кому-то быть таким, каков он есть, это своего

рода даяние. Кто-то устремляется впереди вас на парковочное место. Можете вы невозмутимо уступить и быть счастливым? Если можете, значит, вы понимаете, что такое щедрость. Нам не нужно ни бороться, ни конкурировать друг с другом, ни привязываться к вещам. Ничто не мешает нам в любой ситуации делать выбор в пользу отпущения и быть по-настоящему щедрыми друг с другом.

Щедрость сочетается с внутренним чувством изобилия — чувством, что у нас всего достаточно, чтобы поделиться. Это чувство не зависит от объективной меры. Есть состоятельные люди, которые страдают от чувства внутренней бедности. Им трудно обрывать привязанности к тому, что им принадлежит, поэтому им тяжело отдавать, несмотря на внешнее изобилие. Есть экономически бедные люди, которые очень щедры, хотя со стороны кажется, что им нечего дать. Но они так не думают. Они дают то, что могут. Одна из больших радостей, проистекающих от щедрости, — это понимание того, что вовсе не важно, насколько мы богаты по стандартам внешнего мира; если мы знаем, что нам самим хватает, мы всегда можем дать что-то. Мы можем делиться, мы можем открываться и проявлять нашу любящую доброту в бесконечном разнообразии жизненных ситуаций.

Как мы развиваем чувство внутреннего изобилия? Все годы моей духовной практики я продолжала задавать себе один и тот же ключевой вопрос: «Что мне на самом деле нужно, вот сейчас, в эту минуту, чтобы быть счастливой?» В Бирме отдельные люди и целые семьи часто приходят издалека, чтобы пожертвовать еду в центр медитации. В этой культуре, поощряющей щедрость, сделать такое приношение считается большой привилегией. Это возможность получить кармическую заслугу, проявить почтение учению Будды, выразить уважение людям, которые воплощают это учение, практикуя медитацию на ретритах.

Все эти дарители, я уверена, предлагают самое лучшее, что только могут, во многих случаях нечто лучшее, чем то, что они сами обычно едят. Но различные блюда при-

носят люди, материальные возможности которых очень разнятся. Поэтому иногда я приходила в столовую и находила там роскошный, обильный пир, со всеми видами бирманских яств. А иногда это были только горькие овощи, плавающие в масле.

В Бирме мы строго исполняем предписание не принимать плотной пищи после полудня. Завтрак у нас в пять часов утра, а ланч подается в десять. Так что если ты не наелся во время ланча, то приходится ждать до следующего утра. В таких обстоятельствах ланч становится чем-то очень важным! Но именно в этой ситуации для меня стала понятна великая ценность даны.

В столовой монастыря есть образ Будды. По обычаю, все кланяются три раза перед ним, когда заходят. Часто, приходя на ланч, глядя на образ Будды и кланяясь ему, я ощущала, как во мне поднимается целое море благодарности и радости. Иногда, когда я переводила взгляд с Будды на стол, чтобы посмотреть, что за ланч меня ожидает, там не было ничего мало-мальски съедобного для меня.

Но потом я смотрела на лица людей, которые принесли еду для этого приема пищи. Они обычно приходят понаблюдать за тем, как медитирующие едят то, что они дали. Эти люди просто сияли! Конечно, ведь они были так счастливы, что получили возможность накормить нас, пожертвовать что-то людям, которые исследуют истину и очищают свой ум и сердце.

И когда я видела их неподдельную радость, я спрашивала себя: «Что мне на самом деле нужно сейчас, чтобы быть счастливой?» С помощью этого преображающего вопроса я в конце концов осознала, что меня питали гораздо сильнее удовольствие и радость, нежели еда. Ясно, что такая радость, исходящая от щедрого сердца, более важна и лучше насыщает.

«Что мне на самом деле нужно сейчас, чтобы быть счастливым?» Мир предложит вам множество ответов на этот вопрос. Но в чем вы действительно нуждаетесь — прямо сейчас? Разве что-то на самом деле нужно заменить? Весь уклад духовной практики меняет вещи к луч-

шему, останавливает инерцию обусловленности, выводит из этого бесконечного, болезненного желания иметь. Если бы мы имели мужество бросить вызов нашей обусловленности, мы ослабили бы хватку и привязанность и открыли бы совершенно иной род счастья. Что мы должны наконец осознать — так это то, что только что-то такое огромное и глубокое, как истина, сделает нас действительно счастливыми. А истина — в самом этом мгновении, когда мы видим вещи такими, какие они есть на самом деле, когда каждое состояние, которое возникает и проходит, мы отпускаем, созерцая его таким, каково оно есть, поскольку мы способны отпускать одно за другим все эти разные состояния, позволяя им возникнуть и исчезнуть.

Сияющее лицо даяния — это поистине одно из прекраснейших выражений нашей собственной доброты. Давайте наслаждаться добротой. Вселенская воля к счастью благотворит, она мудра, она побуждает нас к *искусному* действию. Давайте радоваться своей способности совершать подобающий выбор, сосредоточиваться на добре, отпускать то, что вредит нам самим и вызывает у нас страдание. Это даст нам уверенность и радость, в которых мы нуждаемся, чтобы продолжать практику и продолжать раскрываться. Это позволит нам развивать качества и осуществлять действия, которые могут поначалу быть трудными, выходящими за грань условностей, неизвестными для нас.

Никто из нас не делает этого совершенным образом, вот почему мы называем наши усилия «практикой, упражнениями». Мы упражняемся в щедрости по отношению к другим, и мы упражняемся в щедрости по отношению к себе, снова и снова. Сила щедрости возрастает, пока не станет огромным водопадом, пока не станет столь естественной для нас, что мы сами сольемся с нею.

УПРАЖНЕНИЕ: *Даяние*

Еще один способ постичь учение Будды как Срединный путь — это понять, каких философских крайностей

это учение избегало. Одна из крайностей состоит в том, чтобы утверждать, что мир чувственного опыта, мир представления, зрения, слуха и вкуса — материален и прочен. Такой взгляд на мир соблазняет нас на повторяющиеся попытки найти тот единственный опыт, который даст нам неизменное счастье. С этой точки зрения обладанию чем-либо придается очень большое значение, и мы продолжаем охотиться за предметами или людьми и пытаемся цепляться за них. Особенно в нашей культуре относительной свободы и благополучия человек легко может стать «наркоманом опыта», страстно стремиться испытывать все больше и больше и иметь все больше и больше. Полезно потратить какое-то время, обдумывая эту тенденцию и ту роль, какую она играет в нашей жизни. Подумайте о путях, на которых вы искали совершенное счастье посредством удерживания кого-то или чего-то, и о результатах этого.

Диаметрально противоположный взгляд — это своего рода нигилизм, при котором мы чувствуем, что ничто не имеет значения, что все пусто или эфемерно. Жизнь представляется бессмысленной, когда не во что верить и не к чему стремиться. При таком воззрении мы упускаем из виду, что наши действия имеют последствия. Мы забываем, что мы можем и должны прилагать усилия для нашего освобождения от страдания, а также для освобождения от страдания всех остальных существ. Если вам свойственно такое нигилистическое воззрение, не отчаивайтесь. Вместо того чтобы мысленно останавливаться на этой тусклой безнадежности, приступайте к медитациям над меттой, состраданием и сорадованием. Понаблюдайте, какие удивительные изменения в вашем отношении к жизни вскоре начнут происходить.

Срединный путь избегает крайностей материализма и нигилизма. Трудное для описания в словах, мировоззрение Срединного пути иногда лучше передается с помощью образов, как, например, когда Будда описывает жизнь как эхо, как радуго, как блеск молнии в летнем небе, как призрак, как сон. Целый мир представлений

возникает перед нами — мы видим, слышим, осязаем и т. д. — и в то же время истина в том, что ничто не длится вечно, ни на что нельзя полагаться, ничто не обладает неотъемлемым, прочным существованием.

Если мы поддадимся убеждениям первого крайнего воззрения, мы потеряем себя в привязанностях. Если убеждениям второго — потеряем себя в эгоизме или отчаянии. Если мы останемся на Срединном пути, тогда наши действия будут отражать понимание как причинно-следственной природы нашего поведения, так и подобную сну сущность нашей жизни.

Щедрость — первое из действий на Срединном пути. Она позволяет нам развить качества как непривязанности, так и скромности. Щедрость позволяет нам признать сразу и то, что нет ничего прочного, за что бы мы могли держаться, и то, что наши поступки обладают значением. Вы можете углубить практику щедрости, наблюдая за собой в те моменты, когда мысль о даянии возникает, а вы сопротивляетесь ей. Ощутите природу этого сопротивления — нарисуйте его словесную картину. Вы испытываете его как давление, сопротивление, страх? Исследуйте его.

Затем изучите импульс к даянию. Что это за чувство — уступать или отпускать? Как бы вы описали природу великодушного намерения? Отмечаете ли вы согласие с тем, что удержание и привязанность не принесут счастья?

Если осуществление вашего импульса что-то кому-то дать не поставит в затруднительное положение вас самих или других людей, посмотрите, можете ли вы отбросить сопротивление и действительно отдать эту вещь. Даже если ваша мотивация будет немного смешанной, постарайтесь не терять связи со всеми аспектами действия и мысленно продолжайте подношение подарка. Следите за вашими собственными мыслями и в особенности не упускайте нити возникающих у вас при этом оттенков чувств.

Помните, что подарок сам по себе не обязан быть каким-то роскошным, что даяние — это путь установ-

ления взаимосвязей. Если мы станем практиковать щедрость, она будет только возрастать. Я часто думаю о ключевом наставлении Ним Кароли Бабы: «Любите людей и питайте их». Это одна из формул духовного пути.

Однажды я сопровождала почитаемого учителя медитации во время тура по Соединенным Штатам. Как члену сопровождающей группы, мне посчастливилось проводить много времени с ним. Поскольку его ученики в разных местах были рады видеть его, они часто выражали мне благодарность за то, что я помогаю ему в путешествиях, и щедро предлагали разделить с ними кров и пищу. Но бывало и так, что ученики смотрели на мое присутствие как на помеху для их личного общения с учителем. Они говорили мне, что не могут предложить мне обед, у них как раз нет еды — или что-то в этом духе. В таких случаях мне самой приходилось заботиться о своем ужине. Чувство отчужденности, которое я при этом испытывала, было очень болезненным. И я решила приложить максимум усилий, чтобы самой не ставить других в такое положение и жить с исключительным вниманием и чуткостью к людям — согласно этому наставлению: «Любите людей и питайте их».

В наше время представляется особенно важным напоминать себе и другим о пути щедрости. Практикуя даяние, мы приобщаемся к подлинным силам, которые приведут нас к достижению счастья. Практика невозмутимости создает важный баланс с практикой щедрости для того, чтобы мы одновременно открывались, предлагали и признавали существующие в настоящее время ограничения. Мы практикуем щедрость в контексте всех четырех брахмавихар, поэтому щедрость становится мощным и выводящим за узкие пределы выражением Срединного пути.

11. ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

*А взором, успокоенным по воле
Гармонии и радости глубокой,
Проникнем в суть вещей*.*

У. Вордсворт

Однажды мы пригласили одного нашего учителя из Индии в Соединенные Штаты. Через некоторое время мы спросили его, какими он видит перспективы буддийской практики в Америке. Хотя в целом он был позитивно настроен относительно того, что видел, однако сказал, что те, кто практикуют здесь, на Западе, иногда напоминают ему людей в лодке. Они гребут и гребут со всей серьезностью, не жалея сил, но забыв отвязать лодку от причала.

Он сказал, что заметил, как люди усердно стремятся к мощным опытам медитации — чудесным преодолениям себя, выходу за пределы пространства, времени, тела и разума, но гораздо меньше заботятся о том, как они относятся к другим в повседневной жизни. Сколько сострадания проявляют они по отношению к водопроводчику, который задержался, или к ребенку, устроившему беспорядок? Сколько доброты? Сколько внимания?

Путь может вести нас ко многим возвышенным переживаниям, но он всегда начинается здесь, с наших ежедневных взаимодействий друг с другом.

Все живые существа хотят быть счастливыми, но как мало тех, кто имеет представление о том, как осуществить это желание. Как я уже говорила, считается, что именно этот факт стоял за вдохновением, подвигнувшим Будду учить дхарме. Когда с вершины своего просветления он посмотрел на мир, то увидел существ, стремящихся к счастью, которые снова и снова повторяли в своем неведении те самые вещи, которые приносили им страдание.

* Перевод В. Рогова.

Будда начал с того, что наставлял людей быть щедрыми и внимательно относиться к тому, что они говорят и делают. Если мы хотим насладиться счастьем, то забота о том, чтобы вести себя этично, — это лучшее средство для нашего устремления. Будда учил, что если сердце исполнено любви и сострадания, которые относятся к нашему внутреннему состоянию, то внешним проявлением будет забота и солидарность, которые представляют собой нравственность. Это аспекты одного и того же излучения души.

Нравственное поведение — «шила» на пали — это необходимое основание для освобождения, наряду со щедростью. Это начало пути, и это — один из величайших плодов пути. Будда учил нравственному поведению как источнику истинной красоты, более реальной, нежели любое относительное, условное и преходящее ощущение ее.

Нравственное поведение — это отражение нашей глубочайшей любви, неравнодушия и заботы. Будда однажды сказал, что если бы мы по-настоящему любили себя, то никогда не причинили бы вреда другим существам, потому что мы все взаимосвязаны. Защищать другого — это значит защищать себя. Защищать себя — значит защищать другого. Шила действует на всех уровнях наших взаимоотношений: на уровне нашего отношения к себе, на уровне отношения к другим людям и к среде вокруг нас.

Все переплетается. То, что мы делаем, то, что мы думаем, то, о чем мы заботимся, — все производит изменение в целостности, частью которой мы являемся. Если мы хотим достигнуть покоя для нашего ума, привести нашу жизнь в соответствие с духовной истиной, увидеть суть вещей, мы должны жить в гармонии.

Невозможно, пренебрегая своим поведением, усаживаться в предписанную позу на подушке для медитации и переживать опыт свободы, ведь каждая часть нашей жизни пересекается во множестве точек с каждой иной частью. Вот почему мы считаем то, что Будда назвал «правильным образом жизни», внутренним аспектом пути освобождения. Например, мы не можем занимать-

ся восемь часов в день работой, которая связана с ложью или причинением вреда, — и вместе с тем чувствовать свою целостность, когда вечером занимаемся духовной практикой. Таким образом, если мы действительно стремимся к свободе, то должны обращать внимание на всю свою жизнь и на наше отношение ко всем существам.

Будда был примером полного внутреннего единства бытия. Сострадание, честность и искренность были естественно присущи ему, находился ли он один или среди других, путешествовал или пребывал в покое. У нас есть возможность достигнуть такой целостности и такого внутреннего единства в нас самих. Мы достигаем их, практикуя шилу.

Шила, нравственное поведение, покоится на намерении исполнить определенные деяния. Традиционно, в буддийской традиции поведение мирян основано на уважении к пяти предписаниям:

- 1) воздерживаться от убийства и физического насилия;
- 2) воздерживаться от воровства, от присвоения того, что не принадлежит нам;
- 3) воздерживаться от неправильного сексуального поведения, от использования своей сексуальной энергии таким образом, что это становится источником вреда;
- 4) воздерживаться от бранной речи, праздной речи, лжи и клеветы;
- 5) воздерживаться от приема токсических веществ, которые затуманивают мышление и вызывают беспечность.

Многие из нас считают себя добросердечными людьми, и я уверена, что так это действительно и есть. Поэтому когда мы слушаем или читаем моральные наставления и размышляем над этими пятью основными предписаниями, то часто полагаем как само собой разумеющееся, что не можем убить, украсть, изнасиловать, оклеветать или «зависать» в притонах. Но для себя я открыла, что в моей жизни я могу постоянно совершенствовать пони-

вание и исполнение этих предписаний. Их почитание, в действительности, это глубокая и тонкая практика. Когда мы исполняем их, мы открываем все более и более глубокие уровни силы и защиты, которые даются нам этими предписаниями.

Например, большинство из нас осознает тяжесть убийства других людей, потому что мы знаем, что это значит — быть человеком, и ценим нашу собственную жизнь. Но для нас не так легко понимать и ощущать нашу тождественность с другими формами жизни.

Нередко мы придерживаемся мнения, что ценность жизни возрастает в зависимости от размера существа. Таким образом, если мы видим муху или что-то подобное, нам легко убить это существо. Когда мы не придаем значения нашей взаимосвязи с мухой, это очень легко сделать. Но так ли уж сильно отличается жизнь, проявляющаяся в мухе, от жизни, которая проявляется в человеке?

Если мы присмотримся внимательнее, то сможем ясно увидеть тождественность всего живого. Будда учил, что все существа, независимо от формы жизни, хотят быть счастливыми. Если нам удастся осознать эту глубокую общность, наше отношение к убийству любого живого существа естественно меняется и понимание первого предписания становится более тонким.

Воздержание от воровства тоже влечет за собой неочевидные следствия. Воздерживаться от кражи — значит не только принимать лишь предложенное, но также подразумевает, что мы должны разумно относиться к нашим собственным нуждам. Если мы настолько теряем себя в стяжательстве, что готовы украсть, мы воспринимаем других людей, их запросы, их ответственность просто как препятствия к насыщению нашей страсти. Мы также готовы оттолкнуть их, чтобы получить то, что мы хотим. Даже если мы взяли немножко чужой зубной пасты или шампуня, не спросив разрешения, — и в этом есть отголосок чувства конкуренции, отчужденности. Проследите, что происходит в вашем уме, если вы оказываетесь в такой ситуации, — вы на самом деле от-

чуждены от других. Еще более утонченное понимание заповеди, воспрещающей воровство, устраняет барьеры собственной исключительности, напоминая нам, что все мы на нашей планете взаимосвязаны и должны бережно разделять ее ресурсы.

В палийской литературе есть собрание рассказов, известное как *джатаки*, и в них изображаются прежние жизни Будды как бодхисаттвы до его просветления. Одна из этих историй — о царе, который предлагал полцарства и руку своей дочери любому, кто сможет украсть так, чтобы никто не сумел этого обнаружить. Об этом было объявлено по всему царству, и многие молодые люди явились, показывая разные предметы. Например, кто-то приходил и говорил: «У меня есть рубиновое ожерелье, я украл его, и никто не знает об этом». Тогда царь говорил: «Нет, забудь про это». Кто-то еще приходил и говорил: «У меня есть прекрасная колесница, я ее украл, и никто не знает об этом». И царь опять говорил: «Извини, нет, забудь». Все недоумевали, пока однажды не пришел молодой человек, у которого ничего не было. И он сказал: «У меня ничего нет». Царь спросил: «Что ж, хорошо, а почему?» Молодой человек сказал: «В действительности невозможно украсть что-нибудь так, чтобы вообще никто не знал об этом, потому что я сам буду всегда знать, что я украл». Это и был правильный ответ. Царь мудро поступил, выбирая наследника.

Мы всегда знаем, что причинили вред, даже если на момент совершения действия не в полной мере отдаем себе отчет в этом. Мы посеяли семена боли для себя или для других. Каким-то образом мы уменьшили себя и свою глубочайшую радость связи с другими людьми.

Мы видим тот же принцип в предписании о сексуальных проступках. Одно из моих любимых высказываний Саядо У Пандиты звучит так: «Похоть разрушает мозг». Слишком часто люди приносят в жертву любовь, семейную жизнь, карьеру или дружбу, чтобы насытить сексуальное влечение. Устойчивое счастье разменивается на временные удовольствия. Но когда мы готовы причинить

боль, чтобы удовлетворить наши желания, за этим следует много страданий. Существует великое множество историй о прелюбодеянии, жестоком обращении, эксплуатации и одержимости. Эти рассказы показывают, как часто наша сексуальная энергия используется во вред.

Мой друг однажды был на собрании сообщества, на котором один из его членов был опрометчиво осужден другими за сексуальное поведение. Комментарий моего друга был таков: «Кто в этой комнате никогда не вел себя по-дурацки из-за секса?» И никто, на самом деле, не поднял руку. Сексуальность — очень мощная сила. Зрелая духовность требует, чтобы мы осознанно, без самоуверенности приняли обязательство не вредить себе или другим посредством нашей сексуальной энергии.

Мы стараемся не вредить другим физически, что означает, что мы не причиняем вред на почве сексуальности, не обращаемся с другими жестоко и не используем их. Мы также стараемся не вредить другим словами, понимая, что наша речь обладает огромной силой. Слова не просто выходят из наших уст как набор звуков, они производят огромное воздействие в мире. Мы особенно стараемся не лгать, потому что ложь порождает заблуждения.

Несколько лет назад со мной случилась история, которая прекрасно иллюстрирует, как заблуждение возникает из нежелания сказать правду. В то время я жила в небольшой общине, и одна наша подруга решила поехать в Индию, чтобы заняться медитацией. Поскольку она знала, что ее мать будет тревожиться, то не захотела говорить ей, что она уезжает одна. И вот она солгала матери, сказав, что ее муж тоже едет в Индию, хотя он и не собирался. Кроме того, она дала матери наш телефонный номер, чтобы та звонила, если того потребуют какие-то срочные обстоятельства.

За несколько дней до того, как моя подруга должна была вернуться из Индии домой, ее мать позвонила нам, чтобы спросить: «Вы получали какие-нибудь известия от моей дочери или ее мужа?» Наш товарищ, который ответил на звонок, в тот момент забыл о том, что наша подруга

солгала, и выпалил: «Да, ее муж только что обедал здесь». Когда он понял, что натворил, то попытался исправить положение, добавив новую ложь. Он сказал: «Знаете, он уехал в Индию вместе с ней, но у него была назначена деловая встреча, и поэтому он вернулся раньше».

Мать нашей подруги тут же поняла, что что-то здесь не так, что ей не говорят правды. Она запаниковала: «Чего вы мне не говорите? Моя дочь больна, она очень больна, а может и того хуже! Что происходит?» Мой друг ответил: «Нет, нет, она в порядке, она скоро будет дома».

Спустя несколько минут после этого разговора другой наш друг позвонил и сказал: «Знаете, кто только что звонил мне? Мать нашей подруги». Эта женщина была так обеспокоена тем, что мы ей сказали, что стала обзывать всех знакомых, чтобы услышать хоть от кого-нибудь правду о своей дочери. Тогда мы подумали, что нам лучше самим всех обзвонить, пока она им не позвонила, и объяснить им, что именно они должны соврать ей.

Потом позвонил кто-то, кого никто из нас не знал. Оказалось, что мать подруги подрядила соседа, думая, что если мы не говорим правды ей, то можем сказать ее кому-то другому. И нам опять пришлось обзванивать знакомых, чтобы предупредить их, что может звонить и другой человек, и сказать им, что они должны говорить и ему.

Тут, как назло, посреди всей этой истории, нам стали звонить какие-то телефонные хулиганы. В обычной ситуации мы бы перестали отвечать на звонки. Но мы должны были отвечать, потому что кто-то мог позвонить по поводу всей этой ситуации и мы должны были сказать ему, что именно врать!

Наконец, одна из нас сдалась. Она не смогла это больше выносить. Когда она снова разговаривала с матерью нашей подруги, она сказала: «Вы правы, мы не говорили вам правды. А правда состоит в том, что муж не поехал с ней в Индию. Ваша дочь отправилась туда одна. Она в полном порядке, через пару дней будет дома».

На этом этапе было два интересных момента. Во-первых, матери уже столько раз лгали, что она не пове-

рила правде, когда услышала ее. Во-вторых, я поняла, что уже столько раз лгала, что сама запуталась в том, как же на самом деле обстояли дела, — так кто же куда и с кем поехал и когда вернется. В свете подобных очевидных последствий, которые имеет лживость, нам легче осознанно принять обязательство быть правдивыми.

Одна из целей предписания быть правдивым — минимизировать заблуждение во всех его формах.

Последнее предписание касается неупотребления веществ, которые затуманивают разум и вызывают беспечность. Это предписание была источником многих споров на Западе. Что это значит «затуманивают мышление и вызывают беспечность»? Как насчет небольшого количества выпивки, если я не захмелею? В целом я могу понять такие вопросы. Все мы пытаемся учесть различные обязательства и найти правильное решение с точки зрения Срединного пути.

Когда я только начала учиться у Саядо, кто-то спросил его о предписании, касающемся одурманивающих веществ: «Бывают ли ситуации, когда вполне допустимо выпить?» Я подумала, что вопрос был задан с таким ожиданием или с надеждой на то, что ответ У Пандиты будет: «Ну, все хорошо в меру» или «Вы можете выпить в случае какого-то общественного празднования. Или когда это задело бы чьи-то чувства, если бы вы отказались. Или когда вы навещаете вашу бабушку и она предлагает вам стакан вина».

Но его ответ был такой: «Если кто-то свяжет вас, вольет алкоголь вам в горло и вы не получите удовольствия — тогда вполне допустимо выпить».

Я услышала этот ответ и подумала: «Ну, это уж немножко чересчур!» Однако позже подумала: «Кто я такая, чтобы отклонять то, что сказал учитель? Почему не отнестись к этому со смирением и не сохранить в сердце?» Поэтому я решила, в качестве эксперимента, на какое-то время запретить себе спиртное во всех его разновидностях. На протяжении нескольких лет после этого решения я даже не притронулась к алкоголю.

И теперь я отчетливо понимаю, что в результате моего эксперимента произошло нечто особенное. Я чувствовала себя так, словно освободилась от тяжести. И в этом была новая ясность и сила, хотя и тонкая. Я не испытывала самодовольства и не ходила, пристаивая к людям: «Откажитесь от стакана вина!» — или с чем-нибудь подобным. Это было что-то внутри, какой-то вид внутреннего восторга. Я ощущала больше простоты, силы, ясности, больше доверия к себе, больше самоуважения.

Это очень просто, но и очень важно в работе с предписаниями — осмеливаться на такие эксперименты. Со временем мы обнаруживаем, что можем постоянно совершенствовать наше понимание предписаний и наслаждаться углубляющимся ощущением сияния и счастья благодаря нашему вниманию к ним.

Чтобы связать себя с источником счастья, который заключается в нравственном поведении, важно стремиться понять закон кармы. На самом деле, Будда сказал, что карма — это нечто, что мы никогда не поймем теоретически или на уровне ума. Он называл ее одним из «четырех не доступных мысли». Тем не менее у нас есть возможность получить интуитивное понимание этого великого закона всего мироздания.

Сила кармы — не только одна из обуславливающих сил, ответственных за события нашей жизни, но и одна из могущественнейших. Если мы не имеем представления о карме, нам легко ощутить себя жертвами жизни: «Почему я?» У нас может быть такое чувство, что мы прокляты или благословенны, но и в том, и в другом случае обстоятельства нашей жизни, как нам кажется, привносятся в нее, а мы сами не являемся частью этих обстоятельств. Понимание кармы — это приятие духовной и нравственной ответственности за самих себя.

«Все существа обладают кармой». Это и есть наша подлинная, единственная собственность, которую мы несем с собой из одной жизни в другую. Вибрационный уровень любого намерения, мотивация, стоящая за нашими словами и делами, — все это семена кармы, которые мы сажаем

в каждый отдельный момент. Намерение — это семя, и при других обстоятельствах такое семя рано или поздно принесет плод. Намерение помогать и не вредить приносит как результат счастье. Намерение вредить приносит как результат какое-нибудь неудовольствие или страдание.

Важно понять, что закон кармы не действует с механической неукоснительностью. Это не детерминистский процесс, и он допускает множество вариантов, пока идет созревание плода. Это похоже на семя, посаженное в поле. Результат, плод, зависит не только от потенциала, заложенного в этом одном семени, но также от сочетания всех различных факторов, свойственных полю. Все наши намерения взаимосвязаны. Они влияют друг на друга и изменяют друг друга. Например, мы можем причинить вред другому человеку, солгав ему. Но кармические последствия этого действия могут быть либо очень серьезными, если ложь для нас привычное дело, либо могут быть смягчены, если мы в целом ведем праведную жизнь.

Будда сказал, что в силу сложного взаимодействия взаимовлияющих условий неправильно говорить, что кармический результат нашего действия будет подобен самому действию. Представление о карме нередко сводится к тому, что, если вы убили москита, значит, в этой жизни или следующей, вы будете атакованы роем moskitov. Если бы карма была такой детерминистической, говорил Будда, тогда духовное пробуждение было бы невозможным. Но если мы говорим, что человек совершает одно и то же действие с разными кармическими последствиями и что он пожнет плоды своего действия в соответствии с разными взаимодействующими условиями, — то в этом случае сохраняется и способность к пробуждению, и возможность достичь полного окончания страданий.

Мы постоянно создаем поле влияний. Можно сказать, что уже накопленная человеком карма на момент совершения действия, а также основные черты его характера оказывают влияние на кармические результаты. Одно и то же деяние может иметь разные результаты в зависимости от природы поля, которое мы создали вокруг него. Если мы

исполняем что-то *неискусно* и потом еще лжем об этом, это воздействует на поле. Если же, наоборот, мы подчиняем нашу жизнь началам воздержанности, разумности и любящей доброты, поток бытия становится для нас широким, открытым простором. В таком случае, даже если мы становимся забывчивыми или небрежными и совершаем что-то неправильное, эта кармическая причина оказывается помещенной в противоположную по своему характеру и гораздо более открытую и дружественную среду.

Таким образом, дхарма, духовная практика, защищает нас. Эта защита, создание безграничной открытости, в которой обретаются наши действия и их плоды, зависит отчасти от нашего сосредоточения на брахмавирах. Мы развиваем, как Будда советовал нам, силу любви, сострадания, радости и невозмутимости до такой степени, что наш разум становится подобен пространству, которое не может быть покрыто краской, или как чистая река, которую нельзя сжечь. И тогда, хотя мы и не можем избежать кармических следствий, прячась в лесах или натягивая одеяло на голову, тем не менее мы можем улучшить их, проживая нашу жизнь сознательно и с любовью.

Понять карму не означает, что надо стать пассивным относительно наших страданий и что мы не должны просить о приеме у дантиста, когда у нас болит зуб. Мы не говорим: «Что ж, это просто моя карма», — и не сидим, пока боль усугубляется. Понять карму скорее означает ощутить нашу связь со всем происходящим. Мы вырабатываем чувство ответственности за нашу жизнь. И тогда мы переживаем выпавший на нашу долю опыт немного иначе, с меньшим сожалением, горечью и привязанностью. Это знание само по себе является огромной силой, уменьшающей наши страдания.

В 1991 году я присутствовала на конференции в Индии, посвященной эмоциям и здоровью. В один из дней конференции западные психологи, которые обладали большим опытом в лечении жертв пыток, делились тем, что им известно о посттравматическом стрессовом расстройстве. Казалось, для них было особенно важно пере-

дать свой опыт экспертов тибетцам, которые там присутствовали, потому что многие тибетцы, особенно монахи и монахини, подверглись пыткам со стороны китайцев.

Эти западные специалисты сначала описывали, что происходит в психологическом плане с жертвами пыток: это моменты мнимого возврата в прошлое, ужасные воспоминания, страх, беспомощность, гнев, чувство потери человеческого достоинства и униженности, переживание изоляции и недоверия к другим. Они перешли к обсуждению того, как исцелять причиняемые таким расстройством страдания; как помочь жертвам справиться со своим страхом и своей яростью, а затем — как им почувствовать большую включенность в мирную жизнь и повседневные события. Эти эксперты делились своими знаниями и размышлениями, полагая, что они очень ценны для нужд тибетцев: «Мы хотим преподнести вам этот дар, потому что вам пришлось столько выстрадать».

После развернутой презентации лидер тибетского народа Далай-Лама, присутствовавший на этой конференции, ответил: «Ну что ж, похоже, что тибетцы переживают подобный опыт не совсем так». Он объяснил, что, хотя многие тибетцы претерпели физическую боль, когда их подвергали пыткам, некоторые потом рассказывали, что они фокусировались на сострадании к людям, которые так яростно вредили им. Они понимали чудовищное состояние ума того, кто пытается другого человека.

Он указал на то, что даже те тибетцы, которые не сумели достигнуть чувства сострадания, когда их пытали, все же сохраняли глубокую веру в карму и понимание. Таким образом, у них был контекст, в который они могли поместить то, что происходило с ними. Для них пытка не была жутким наваждением, свалившимся как снег на голову. Также их понимание не было основано на чувстве вины: «Я заслужил это». Скорее, жертвы верили, что существует порядок, значение, взаимосвязь даже в том, что им выпал такой ужасный опыт. Вот почему, объяснил Далай-Лама, тибетцы, претерпевшие это несчастье, не склонны к посттравматическому стрессовому расстройству.

Понимание кармы не подразумевает также ни самообвинений, ни обвинений жертвы: «Это твоя карма, что ты очутился в этой яме. Это, конечно, очень плохо, но тебе не следовало совершать какой-то скверный поступок, каким бы он ни был». Нет осуждения и нет чувства отчужденности, когда мы правильно понимаем этот закон — закон кармы. Подлинное различие причин не отчуждает нас от себя или от других, — напротив, оно объединяет нас.

На ранних этапах моей практики медитации я испытывала сильную физическую боль, в основном в коленях. Когда я была на сеансах в Бодхгайе, мне казалось, что все остальные сидят в состоянии возвышенного покоя, пока я мучаюсь большую часть времени. Во время сеансов медитации я могла ерзать из-за боли, потом ерзать опять и опять, пока другие просто сидели, неподвижные и спокойные. Я чувствовала себя ужасно не только из-за боли, причинявшей мне такие страдания, но и потому, что была «плохим йогом», ерзавшим все время. В какой-то момент я подошла к учителю и сказала тоном, полным жалости к себе: «Почему я? Такая сильная боль! Кажется, никто не страдает больше, чем я».

Муниндра беззаботно ответил: «Что ж, возможно, в предыдущей жизни вы помучили немало маленьких животных». Я подумала: «О нет! Это ужасно!» Мне было тогда всего восемнадцать лет, и хотя я точно не была грешницей, но все время чувствовала некое бремя вины. Муниндра ненамеренно серьезно усугубил это мое чувство. В моем представлении, все, что бы я ни делала в этой жизни, уже и так выглядело достаточно скверно, но мысль о себе, отрывающей крылья бабочкам и терзающей мелких зверьков в прежней жизни, повергла меня в полное уныние. Поэтому истязующее чувство вины лишь добавилось к физической боли.

Позже я поняла, к своему изумлению, что мой учитель совершенно не осуждал меня — он просто привел мне классическое кармическое объяснение физической боли. В его душе не было и оттенка отчужденности от меня или

отвращения ко мне, когда он сказал то, что сказал. Для него наши жизни были просто разумно упорядочены, что-либо случилось в связи со своей причиной.

Самого Будду спрашивали, почему люди подчинены столь разным условиям существования. Он ответил, что все они обладают отличающей их друг от друга кармой и ее плодами. Даже после смерти наша единственная собственность — это сила наших намерений и их результаты.

Будда сказал, что люди, отнимающие жизни других, обычно живут недолго, а те, кто воздерживается от убийства, — долго. Люди, которые причиняют муки другим, как правило, сами становятся жертвами насилия или страдают от болезни и немощи, те же, кто придерживается ненасилия, обычно наслаждаются хорошим здоровьем и силой. Те, кто жаден, скорее всего, будут претерпевать бедность, между тем как щедрых ожидает изобилие. Люди, которые интересуются истиной и ищут ее, обычно умны, люди, которые не заботятся о том, чтобы смотреть на вещи глубже и видеть более ясно, более глупы. У тех, кто крадет или замешан в прелюбодеянии, немного хороших друзей, а люди скромные и добродетельные уважаемы и любимы и у них много друзей.

Опять же, все это не абсолютные правила. Это просто общие тенденции. И ни одна из них не содержит осуждения. В невероятной широте видения, которая была свойственна уму Будды, этот мир рождения, смерти и перемен, который мы называем сансарой, не имеет начала. В этой недоступной нам по своему размаху картине реальности все мы вечно блуждаем, и поэтому каждый из нас волочит за собой бесконечный, необозримый шлейф прежней кармы.

На протяжении вечности каждый из нас успел сделать все: мы любили, ненавидели, боялись, убивали, насиловали, крали, отдавали, служили.

Мы все делали это. В безначальных и продолжающихся кругах перерождений мы все были родителями друг другу, детьми, друзьями, любовниками и врагами, снова и снова.

Нет причин для чувства отчужденности, потому что мы все были всем и делали всё. Как же тогда мы можем быть самонадеянными? На Земле нет места, где бы мы не смеялись, не плакали, не родились и не умерли. Поэтому в некотором смысле любое место, куда мы едем, это наш дом. Любого, кого мы встречаем, мы знаем. Мы способны на все, что делается.

Вот почему мы не придерживаемся узкого понимания кармы. Это необъятно огромная картина жизни. Если в данный момент мы вкушаем плоды давнего действия, полезного или вредного, мы вкушаем то же, что довелось вкусить и всем остальным существам. Если мы видим, что нечто происходит вне нас, мы понимаем, что это и наш опыт, как во сне, где каждый персонаж — отражение нашего ума.

Если вы не чувствуете в себе резонанса с учением о многих жизнях, вы все-таки можете воспринимать сущностное единство всего того, что вы собой представляете внешне, и всего того, что предстает вашему взгляду, погруженному вовнутрь.

Верите вы или не верите в новое рождение, вы можете увидеть, что все состояния духа существуют внутри вас. Вам не нужно чувствовать их чужеродность, когда они возникают в вас, вам не нужно бояться. И также вам не нужно чувствовать отчуждение, когда вы видите подобные состояния в других, все они отражают разум со всеми его способностями. Неважно, что происходит в вас или в другом человеке, неважно, кого вы встречаете, — все это просто разные способы увидеть себя в различных отражениях.

Много лет назад я училась на медсестру, и в один из периодов моей практики в больнице туда привезли девочку, жертву жестокого обращения, вместе с матерью, которая так поступала с ней. Там присутствовало около тридцати учащихся-медсестер, еще персонал больницы. Учащиеся и персонал высокомерно относились к матери, с холодностью и подчеркнутой отстраненностью, как если бы они говорили: «Ах ты, тварь, держись подальше,

как ты могла так поступить с ребенком?» Позднее в тот день, когда учащиеся-медсестры собрались вместе, кто-то высказался на этот счет. Я ответила: «Что ж, я могу понять, как люди ведут себя таким образом. Я сама наблюдала, как в моей душе возникают импульсы ярости, страха и фрустрации, которые могли бы мотивировать такой отвратительный поступок. Я уверена, что я не совершу ничего такого, потому что мне дано что-то, такой дар, как сознательность, которую я призову на помощь в подобный момент, но я не чувствую, что я абсолютно разобщена с этой матерью и ее поведением». Как только я сказала это, тридцать пар глаз были обращены на меня в полнейшей тишине. Я села, недоумевая: «Может, я сказала что-то не то?» Но было ясно, что, хотя мои слова и могли расстроить группу, это была, тем не менее, правда.

Интуитивное чувство кармы — понимание того, что наше счастье и наше несчастье зависят от наших действий и что поэтому мы в конечном счете и ответственны за свою судьбу, — изменяет нашу жизнь, привнося в нее приток сил. Если мы понимаем, что все события, все, какими бы они ни были, происходят по своей причине, тогда мы понимаем и что такое безопасность. Таким образом, если мы видим, что страдание, конфликт, опасность, боль или какая-то проблема возникли в нашей жизни, мы не просто пытаемся устранить их. Скорее, мы отваживаемся изменить условия, которые создали почву для возникновения страдания или проблемы, почву, которая поддерживает и питает само их существование.

Если мы оглянемся на нашу жизнь, избегая самообмана, мы увидим, что корни болезненных обстоятельств, в которые мы попадаем, — это неведение, привязанность и ненависть. Это первопричины любых страданий. С этим пониманием образ действий, которого мы будем придерживаться, станет мягким и мудрым, потому что мы увидим, что страдание, проблема или конфликт не обладают незыблемостью. Нет никакого такого «прочного», что бы держало нас в путах, страдание не обладает высшей реальностью. На самом деле страдание — это

лишь комбинация условий. Если мы изменим условия, мы изменим и саму проблему, если мы изменим причину, мы изменим следствие.

Когда мы поступаем таким мягким, но эффективным образом, в нашей ситуации нет насилия, проклятий или страха. Нет смятения относительно того, что мы должны делать. Мы перестаем чувствовать себя беспомощными и бессильными. С наибольшей мягкостью и силой мы направляем нашу жизнь в определенную сторону, не плывя больше по течению, как жертвы обстоятельств. Мы изменяем внутренний баланс, и таким образом, изменяем нашу жизнь.

Принятие на себя обязательств шилы, моральности защищает нас, потому что оно уничтожает условия для осквернения яростью, которое выразилось бы в нашей речи и действиях. Люди в этом мире ведут себя гневно по отношению к другим. Всякий раз, после долгих периодов медитации, я бывала страшно шокирована одним только чтением газеты. Там было столько насилия, гнева, страха! То, что мы делаем друг с другом, часто выглядит чудовищно. Это именно то, что случается, когда силы алчности, привязанности, гнева и иллюзии становятся достаточно властными в чьей-либо душе.

Мы все знаем, как себя чувствуешь, когда сделал что-то, о чем сожалеешь, и понимаешь, что должен скрытничать, потому что содеянное не выдержит проверки. Например, было когда-нибудь такое, что вы говорили о ком-то что-то неприятное и тут этот человек вошел в комнату? Помните вы, каковы эти чувства — «ой-ой»? «Слышали ли меня? Что обо мне думают? Что скажут обо мне?» Такие мысли и чувства, как бы, на первый взгляд, невинны они ни были, возможно, определенным образом вредят нам. Быть свободным от них — значит быть свободным от отчуждения и разобщенности с другими людьми.

Точно так же, как мы все знаем, как себя чувствуешь, когда сделал что-то, о чем сожалеешь, мы все знаем и то, как себя чувствуешь, когда можешь без волнения посмотреть на свои действия со спокойным ощущением

самоуважения. Именно это показывает, что приверженность принципу ненасилия — это путь к необыкновенному счастью. С такой приверженностью мы можем идти по жизни, ощущая достоинство, целостность, простоту, легкость, ясность, радость, мир и жизнерадостность. Мы можем быть спокойны, не тревожась о том, что другие люди думают о нас. Существует много рассказов о людях, которые получили просветление, созерцая собственную чистоту в деяниях, потому что они ощутили интенсивность радости, которая приходит, когда чувствуешь себя уверенным относительно своего поведения.

Наша приверженность тому, чтобы заботиться о других и жить так, чтобы никому не вредить, — это главная основа защиты и помощи, которые мы можем дать друг другу и получить друг от друга. Она защищает нас, потому что, если мы не захвачены и не вовлечены в действия, основанные на жадности, ненависти и иллюзии, тогда нам не приходится испытывать чувство вины, угрызения совести, смущение и беспокойство в своем сердце — сейчас или после нашей смерти. Эта приверженность также защищает других от вреда, который мы могли бы причинить им.

Будда говорил об этих усилиях в сфере нравственности как о даре бесстрашия, дарованном нам и всем существам. Мы достигаем свободы от страха перед последствиями своих действий, ощущаемыми сейчас или позднее. Вместо страха мы наполнены прекрасным чувством гордости, самоуважения, которое не замкнуто на нас самих. Мы внушаем бесстрашие другим, становясь достойными их доверия. Ясно видя, кем мы являемся, мы служим всем прочим существам. Как писал Уильям Батлер Йейтс:

Мы можем сделать наши души столь близким подобием вод, глубоких и тихих, что, может быть, иной природы существа для того и собираются вокруг, чтобы взглянуть на собственные свои в нас отражения и получить возможность, пусть на миг, жить жизнью

более ясной, а то и более яростной — нашему безмолвию благодаря*.

Если мы имеем это твердое намерение выражать нашу любовь и сострадание посредством слов и дел, это не значит, что ничего дурного не случится в нашей жизни, потому что в разное время в жизни почти каждого случается что-то очень дурное. Но это значит, что в нашей жизни будет магия, заключающаяся в доверии и бесстрашии, вооружившись которыми мы будем встречаться с разными ситуациями, пускай мучительными или трудными.

Мы можем ощутить, что есть огромная разница между нерешительностью и паранойей, когда не знаешь, какое действие будет правильным, и тем уровнем уверенности и внушаемого доверия, на который поднимаешься, когда твои действия исходят из самой сердцевины целостности и нравственности.

Древние тексты описывают первую ситуацию как «нахождение вверх ногами в яме безо всякой поддержки». Не слишком весело. Личная сила от того, что мы доверяем себе, ясно представляем себе наши действия и говорим то, что мы знаем, не беря своих слов обратно, описана в этих текстах как «рык льва».

Если мы защищаем дхарму, истину всего, что есть и каково оно есть, дхарма защищает нас. Если мы поддерживаем и питаем ее, мы будем получать поддержку и подпитку. Если мы избираем правду, мы сами будем ее избранниками, и в этом наша защита. Мы находим прибежище, создавая условия для него своими силами. Это закон кармы, и наш прямой путь к счастью в пределах кармы — это шила. Дхарма, путь свободы, подобна голограмме — в каждой отдельной части мы обнаруживаем целое. В брахмавихарах любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости мы обретаем не причиняющий вреда образ действий. В непричинении вреда мы обретаем брахмавихары, небесные обители, которые

* Перевод В. Михайлина.

являются полностью обновляющим нас источником истинного счастья.

УПРАЖНЕНИЕ: *Практика нравственности*

Есть два пути, которыми мы можем подойти к практике нравственности: развивая большую сознательность относительно нашей мотивации и принимая на себя обязательства следовать пяти предписаниям.

Поскольку вся карма, как сказано, покоится на мотивации, очень важно, чтобы мы становились все более и более сознательными относительно намерений, которые побуждают нас к действиям. Помните, что наша собственная мотивация может быть известна доподлинно только нам самим. Искусность нашего действия может быть оценена исходя из того, как другие реагируют на него (хотя их реакции могут указывать на их собственную обусловленность и быть далеки от нашего уровня искусности). Наши мотивации, однако, могут быть постигнуты только нами, нашей силой сознания, обращенной вовнутрь.

В качестве сознательной дисциплины мы относимся с тщательным вниманием к намерению и мотивации, которые предшествуют действию. Вы можете осознавать намерение как ясное побуждение, выраженное внутренней речью: «Теперь пора выпить!» — или зарождающийся позыв, который возникает перед тем, как действие осуществлено. В обоих случаях помедитируйте немного над вашим намерением, прежде чем решить, следовать ему или нет. Изучите тональность эмоций, соответствующих ряду мотиваций, возникающих в уме: это может быть любовь, жадность, гнев, сострадание. Мотивации отражают все, чего вы можете бояться, хотеть или что можете любить, поэтому разные способы переживать их многочисленны. Могущество нашей сознательности таково, что мы можем открыться для них всех.

Понаблюдайте, какая мотивирующая сила наиболее могущественна перед действием и исследуйте ее, воз-

держиваясь от осуждения. Как вам кажется, она имеет природу, которая склоняет разум к страданию или к окончанию страданий? К замыканию в себе, привязанности и гневу или к любви, состраданию, сорадованию и невозмутимости? Обратите внимание на то, что решение следовать или не следовать намерению на практике — это отдельный момент, отличающийся от природы намерения как таковой. Обратите внимание, что чем более осознана вами природа мотивации, тем в большей степени вы обладаете реальным выбором — действовать согласно ей или не действовать.

Принимая обязательство следовать пяти предписаниям, мы становимся способны полностью осознавать весь ряд мотиваций, которые, как мы видим, возникают у нас, — без страха, что мы будем бездумно действовать в соответствии с негативными мотивациями. Знание того, что мы можем направлять нашу жизнь в сторону сложности и страдания или в сторону любящей доброты и покоя, позволяет нам сознательно выбирать между тем и этим, основываясь на нашем собственном понимании.

Мы обязуемся следовать каждому из пяти предписаний, насколько мы их понимаем, и мы обязуемся постоянно уделять внимание нашим мотивациям, нашим реакциям и нашему прогрессирующему пониманию жизни, полной любящей доброты. Если мы ослабляем внимание, мы теряем в интенсивности и богатстве подлинной связанности с миром в этот момент.

Был проведен спорный эксперимент, в ходе которого добровольцев попросили поучаствовать в исследовании, касающемся воздействия наказаний и обучения. Всякий раз, когда человек, играющий роль учащегося, не знал ответа, тот, кто играл роль учителя, должен был подвергнуть его электрическому шоку.

На самом деле электрический ток не подавался, но участники не знали этого. Актер издавал стоны, крики и все убедительные звуки боли, чтобы люди в роли учителя считали, что они действительно подвергают «учащегося» удару электричеством. Их просили увеличивать разряд

после каждой ошибки. Поразительным результатом было то, что 65% милых, нормальных людей, участвовавших в этом эксперименте, подчинялись указаниям «исследователя» и увеличивали электрический разряд, несмотря на протесты «учащегося», настолько, что могли бы убить его током.

Одна из возможных интерпретаций озадачивающего открытия в том, что постепенно нарастающая природа действия может иметь огромное значение. Если бы «учителей» попросили с самого начала подать достаточное количество тока, чтобы убить кого-нибудь, возможно, никто бы из них не сделал этого. Похоже, происходит так, что, когда мы делаем один маленький шаг за другим, мы теряем из виду полную картину. После первого шага мы часто не обращаем внимания на следующие в достаточной мере, пока не пройдем уже длинный путь. Тогда мы можем обернуться и воскликнуть: «Это не та дорога, по которой я собирался идти!»

Мы заходим так далеко по этой дороге не потому, что мы по своей природе дурные люди; 65% из нас, вероятно, не готовы убить за одно мгновение. Мы обнаруживаем, что бессознательно движемся по проторенному пути, потому что не верим, что можем управлять нашей жизнью. Мы заходим так далеко, потому что не уделяем исследованию себя достаточно внимания.

По мере того как вы совершенствуетесь в четырех брахмавихарах, вы привносите их в вашу жизнь посредством пяти предписаний. Предписания дают нам язык, дают орудие для воплощения любящей доброты, сострадания, сорадования и невозмутимости. Будьте привержены любящей доброте и будьте внимательны — и вы обнаружите, с какой естественной легкостью вы можете следовать этим предписаниям. Возьмите на себя обязательство следовать им и будьте внимательны — вы увидите естественное развитие в себе самоуважения и солидарности с другими, питающее силу метты и счастья в вашей жизни.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я признательна моим учителям, друзьям и ученикам, кто на протяжении всей моей жизни помогал мне учиться любящей доброте, — их слишком много, чтобы всех перечислить поименно. Спасибо всем тем людям, кто непосредственно содействовал работе над этой книгой. Вот только некоторые из них.

Благодарю Стива Смита и Алана Клементса за то, что вдохновили меня на первое путешествие в Бирму; Рэнда Энджела за то, что навел меня на мысль написать книгу о любящей доброте; Джозефа Голдстейна, кто сопровождал меня на протяжении всего тернистого пути ее создания, а на заключительном этапе помог справиться с наиболее трудными главами.

Я признательна Барбаре Гейтс за удивительно умелую и изящную редакторскую работу и уроки литературного мастерства; Эн Баркер, Саре Дёринг, Катрин Инграм, Кейт Вилер, Джудит Стэнтон и Дороти Остин за неослабевающую поддержку и советы редакторского и творческого характера; сотрудникам и преподавателям ОМП за верность учению о любящей доброте.

Спасибо Эрику Колвигу, кто с самого начала помогал мне с проектом и без чьих выдающихся навыков редактирования он бы не состоялся, а также за неоценимый вклад в написание отдельных глав. Спасибо Дэвиду Берману, научившему меня почти всему, что я умею на компьютере, кто в разгар зимы поспешил мне на помощь, совершив героический авиаперелет, и поддерживал меня до самого конца.

Благодарю участников литературного клуба Тару Беннет-Гоулман, Сьюзен Харрис, Дэна Гоулмана, Рэма Дасса, Кедара Харриса и Джозефа Голдстейна за вдохновение и некоторое дружеское давление. Спасибо Сьюзан Харрис за то, что подарила мне компьютер и небывалую дружбу; Таре Беннет-Гоулман и Кейт Вилер, уделившим многие часы обдумыванию заглавий; Анасуде Вейл, которая сде-

лала множество транскрипций и все время интересовалась, как идут дела с книгой.

Я признательна Кедару Харрису за то, что не боялся высказывать свое мнение и чьи критические высказывания о ранних версиях текста были совершенно справедливы, и Джеку Корнфилду за гостеприимство. Благодарю Шошану Александер, отложившую собственную работу ради того, чтобы поддерживать течение моей мысли своими исключительными способностями к литературной правке. Спасибо Сурье Дасу за то, что танцля мой компьютер через аэропорт Ла Гуардия, и за то, что познакомил с людьми, которые изменили мои представления о любви и сострадании.

Литературно-художественное издание

Шарон Солзберг

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА
Искусство быть счастливым

Перевод: *М. Маркин*

Редактор *Ю. Смирнов*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.01.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.
Тираж 5000 экз. Зак. № 194.

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>

ООО «Имидж Принт»
300041, г. Тула, ул. Ф. Энгельса, д. 70, оф. 129.
Отпечатано в ООО «Тульская типография».
300026, г. Тула, пр. Ленина, 109.



«Моя религия — доброта», — говорил Далай-Лама .
Состояние умиротворенности никогда не покида -
ет человека, оно просто сокрыто и ждет своего
часа, и любящая доброта — именно та сила, кото -
рая позволяет его раскрыть. Практика любящей
доброты, которая лежит в основе учения Будды, —
это отношение к миру, которое освобождает
место для безмятежности, понимания, ясности
ума и чистой радости жизни и приглашает их
воцариться в нашей душе.

ISBN 978-5-906791-40-5



9 785906 791405



софѣя

www.sophia.ru